جامعة الجزائر2 – أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الإنسانية

قسم التاريخ

الأطعمة والأشربة بالمغرب والأندلس
في عصري المرابطين والموحدين

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في التاريخ الإسلامي الوسيط

إعداد الطالبة:

زينب مليانــي

إشراف/ الأستاذ الدكتور:

محمد الأمين بلـــغيث

الإسم واللقـــــب	الرتبـــــــة	الجامعـــــــــــــــــة	الصفـــــة
قويدر بــــــشار	أستاذ التعليم العــالي	جامعة الجزائر2 – أبو القاسم سعد الله	رئيســــا
محمد الأمين بلغيث	أستاذ التعليم العــالي	جـــــامعة الـــــــــجزائر1	مشرفا ومقررا
نبيلة عبد الشـــكور	أستاذة التعليم العالي	جامعة الجزائر2 – أبو القاسم سعد الله	عضوا مناقشا
موسى هــــــواري	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة الجزائر2 – أبو القاسم سعد الله	عضوا مناقشا
مليكة حـــــــميدي	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة علي لونيسي – الــــــبليدة 2	عضوا مناقشا
نور الدين شـــعباني	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة الجيلالي بونعامة– خميس مليانة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2016–2017 م/1437–1438هـ

بسم الله الرحمان الرحيم

﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

سورة الأعراف، الآية29

﴿ وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلاَلاً طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِي أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾

سورة المائدة، الآية 88.

﴿وَ إِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ﴾

سورة النحل، الآية66.

﴿و أوحى ربُّكَ إِلَى النَّحل أَن اتَّخذي من الجِبالِ بُيُوتاً و من الشَّجَرِ و ممَّا يعرشون ثُمَّ كُلي من كلِّ الثمرات فاسلُكي سُبُلَ ربِّكِ ذُلُلا، يَخرُجُ من بطونها شرابٌ مُختَلِفٌ أَلوانُهُ فيه شِفَاءٌ للناس ، إن في ذلك لآية لقومٍ يتفكرون﴾

سورة النحل : الآية 68 ، 69.

﴿فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ﴾

سورة الأنعام، الآية 118.

صدق الله العظيم

كلمة شكر

أحمد الله على توفيقه لي لانجاز هذا البحث.

وأذكر بالعرفان والتقدير فضل الكعب العالي الأستاذ المشرف محمد الأمين بلغيث على توجيهاته ونصحه لي.

كما أشكر والديّ أطال الله في عمرهما وزوجي الذي كان لي سندا طوال فترة انجاز هذا البحث .

وأشكر كل القائمين على خزائن المخطوطات والمكتبات العامة بالجزائر والمغرب الشقيق وكل من قدم لي يد المساعدة.

مقدمـــــــــة

مقدمة:

تناول الطعام ممارسة يومية يشارك فيها كل أفراد المجتمع دون استثناء، وهو من دعائم الحياة، يعكس لنا دلالات وظواهر عديدة تتجاوز طرق إعداده ومختلف الأعمال اليومية التي تتم داخل المطبخ، وذلك للدور الذي يلعبه في الحياة الاجتماعية والثقافية والدينية للإنسان، ويعتبر جزء من ثقافة الشعوب لأن كل ماهو مطبوخ ينتمي إلى الثقافة، إذ لا يمكن التعامل معه تعاملا ينحصر في بعده المادي فقط، فهو المرآة العاكسة لحقيقة باقي مجالات الحياة ومن خلاله يقاس مدى تطور الدول أو تخلفها، وقد تأثر بظروف المغرب والأندلس الطبيعية والبشرية وما كانت تعرفه من تقلبات، وللأطعمة والأشربة بصفة عامة صلة وثيقة بالعادات والمعتقدات الشعبية فضلا عن ارتباطها بالدين والأدب والطب الشعبي والوقائي، غير أنه للأسف يعتقد الكثير من الناس أن هذا الموضوع خاص بالمرأة ولا علاقة له بالبحث العلمي.

ونجد أن مؤلفات التاريخ التقليدي التي اهتمت بالجانب السياسي وما يرتبط به من أحداث، قد أشارت إلى موضوع الطعام في إطار ظروف الأزمة بسبب الجفاف والقحط والحصارات وما يترتب عنها من غلاء ومجاعات وانعكاس ذلك على الصحة، غير أن الدراسات الحديثة صبت اهتمامها على الإنسان وما يتعلق به من طعام ولباس وغيرها، وقد كان للمدرستين المغربية والتونسية السبق في ذلك، لكن هذا لا يعني غياب الدراسات الجزائرية فهي الأخرى خاضت في مجال الطعام والمطبخ وتجسد ذلك في دراسة الباحثة حورية شريد الموسومة بـ " **تطور المطبخ المغربي وتجهيزاته من عصر المرابطين إلى نهاية العصر العثماني – دراسة تاريخية وأثرية**"[1]، والتي اهتمت فيها بتطور المطبخ من خلال

---

[1] أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في الآثار الإسلامية، إشراف صالح بن قربة، معهد الآثار، جامعة الجزائر2، 2010-2011م.

مفهوم الطبخ ثم الحياة الاجتماعية في بلاد المغرب والأندلس والحياة الاقتصادية، وعمارة المطبخ والتجهيزات التي يحتويها من أواني ومواقد وغيرها، كما أنها خصصت جزءا من بحثها للجانب الأثري، وبالنسبة للمدرسة المغربية نذكر دراسة بعنوان "**التغذية بالمغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط – قضايا ونماذج**"[1] للباحث عبد العالي آحتمي، تطرق فيها إلى أمور مهمة منها بعض الصناعات الغذائية وطريقة تحضير بعض الأطباق، كما أولى أهمية لدور الهجرة الخارجية وأثرها في الغذاء، ونجد أيضا دراسة أخرى بعنوان "**الحياة الاقتصادية والاجتماعية في العصر المرابطي بالمغرب**"[2] للباحث غازي سعيد جراده، وقد أولى فيها أهمية لمسألة التخزين والنظافة والأسواق وتنظيمها، و" **مراكش على عهد الموحدين – جوانب من تاريخ المجال والإنسان**"[3] للباحث محمد رابطة الدين، خصص فيها صاحبها الباب الرابع للمجتمع وأفرد الفصل الثاني لموضوع التغذية، فعالج فيها مظاهر التغذية، الخبز وأنواعه، وسائل الطهي، الغذاء المخزني، أما المدرسة التونسية فقد مثلتها الباحثة سهام الدبابي في مقال لها بعنوان "**تهذيب المائدة في الأندلس**"[4]، وبالنسبة للدراسات الأجنبية نجد مقال دايفيد وينز الموسوم بـ" **فنون الطبخ بالأندلس**"[5] وخصه ببلاد الأندلس ومميزات الطبخ فيها، وفيما يخص الدراسات المطبوعة نذكر منها "**الحياة**

---

[1] أطروحة لنيل الدكتوراه في التاريخ، إشراف محمد حمام. شعبة التاريخ، وحدة العالم المتوسطي في العصر الوسيط، جامعة محمد الخامس الرباط، 1422-1423هـ/2001-2002م.

[2] أطروحة لنيل درجة الدكتوراه، إشراف محمد حجي، جامعة محمد الخامس الرباط، 1991-1992م.

[3] أطروحة لنيل درجة دكتوراه دولة، إشراف حليمة فرحات، شعبة التاريخ الوسيط، جامعة محمد الخامس، الرباط، 2002م.

[4] المجلة العربية للثقافة،المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم،تونس،1981م.

[5] ترجمة عبد الواحد لؤلؤة، موسوعة الحضارة العربية في الأندلس، تحرير سلمى الخضراء الجيوسي،ج2، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، تشرين الثاني– نوفمبر 1999م.

الاجتماعية بالمغرب والأندلس في العصر الإسلامي (عصري المرابطين والموحدين)"[(1)] لجمال طه، و"**ألفاظ المأكل والمشرب في العربية الأندلسية (دراسة في نفح الطيب للمقري)**"[(2)] لرجب عبد الجواد، وقد شرح فيه أسماء الأطعمة والأشربة التي ورد ذكرها في كتاب نفح الطيب للمقري، و"**الخبز في الحضارة العربية الإسلامية**"[(3)]لاحسان صدقي العمد، وهذه الأخيرة كانت بمثابة موسوعة شاملة لكل ما يتعلق بالخبز وطريقة تحضيره والمواد المستعملة لذلك وأنواعه، هذا إلى جانب مجموعة من الكتب التي تطرقت إلى الطعام في الحضارة الإسلامية ومقالات عالجت الموضوع هي الأخرى.

أسباب اختيار الموضوع:

يرجع سبب اختياري لهذا الموضوع إلى أيام تحضيري للماجستير إذ لفت انتباهي موضوع الأطعمة والأشربة خاصة بعد اطلاعي على مقال دايفيد وينز الموسوم بـ "فنون الطبخ بالأندلس" وكتاب "فضالة الخوان في ألوان الطعام"[4] لابن رزين التجيبي، فقررت بعدها الخوض في هذا المجال، وما زاد في إصراري على ذلك تشجيع الأستاذ المشرف لي فارتأيت أن يكون عنوان أطروحتي "**الأطعمة والأشربة بالمغرب والأندلس في عصري المرابطين والموحدين**"، وتبرز أهمية هذا الموضوع في محاولة تسليط الضوء على جوانب منه لم تنل نصيبا وافيا من الدراسة، إلى جانب التأكيد على أنه يشكل أداة تكشف عن عادات وآداب الطعام والفروق التي بين البيئة الريفية والبيئة الحضرية.

---

(1) دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2004م.

(2) دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001م.

(3) حوليات كلية الآداب، ع12، كلية الآداب، جامعة الكويت، 1412هـ/1992م.

(4) إعداد إحسان عباس، الطبعة الثانية، بيروت، 1984م.

الإشكالية:

بطبيعة الحال قام الموضوع محل الدراسة على إشكالية هي: هل أن للطعام خطابات وممارسات تعكس الجانب الاقتصادي والصحي والسياسي والتمايز الاجتماعي والسلوكي والديني في المجتمع المغربي والأندلسي أم أنه كان مجرد تلبية لحاجة الإنسان لسد جوعه؟

وتضمن أيضا مجموعة من الأسئلة الجزئية وهي:

هل كان للاقتصاد تأثير على المائدة و تنوع نكهات أطباقها؟

هل للفلاحة أثر على تحديد معالم المائدة؟

هل أسهم المرابطون والموحدون في التغير والتنوع الذي عرفه الطعام؟

هل استعملوه للتعبير عن خطاباتهم السياسية والاجتماعية؟

المنهج والخطة المتبعة:

اعتمدت على المنهج التاريخي من خلال تصفح مختلف النصوص التاريخية من المصادر والمقارنة بينها وتحليلها، واستشهدت ببعضها لأنها تخدم الموضوع، وبناء على ذلك اتبعت خطة لمعالجة الموضوع محل الدراسة وتمثلت في:

مقدمة وثلاث فصول وأفردت الفصل الأول **بعنوان المطبخ المغربي والأندلسي** وتناولت فيه الاقتصاد ومكونات الطبخ وتحدثت من خلال العنوان عن دور الفلاحة والصناعة في توفير مكونات الأطعمة والأشربة، ثم دور التجارة من خلال التطرق للأسواق والصادرات والواردات، ثم تحضير الأطعمة والأشربة في المطبخ واشتمل على مجموعة من العناوين وهي: أدوات الطبخ، الخبز وأنواعه، الأطعمة التي يتم تحضيرها من الخبز، الأطعمة التي يتم تحضيرها من الدقيق، والأطعمة التي يتم تحضيرها من الحبوب، ثم الادام والحلويات وأخيرا الأشربة والتي تمثلت في الماء واللبن والعسل وأشربة من الفواكه والأشربة المسكرة.

أما الفصل الثاني فعنونته **بالأطعمة والأشربة في الحياة الاجتماعية والدينية** واشتمل على عُنصرين أساسين هما: الأطعمة والأشربة في الحياة الاجتماعية وعالجت فيه أطعمة طبقات المجتمع وتمثلت في طبقتين العامة والخاصة، ثم تطرقت إلى الأطعمة والأشربة في الولائم كما ناقشت مسألة تحقيق الأمن الغذائي في ثلاث نقاط مهمة وهي: أزمة الغذاء وتخزين الأطعمة والتكافل الاجتماعي، ثم تطرقت إلى ثقافة الأطعمة والأشربة في المجتمع المغربي والأندلسي وركزت على عدة محطات مهمة كتقاليد المائدة وآداب الأكل والماء في ذهنية المجتمع والخمر في المجتمع مكانة الطعام في المجتمع، بعده السياسي، ثم الأطعمة والأشربة في الشعر والزجل فقد خص الشعراء الطعام والخوان وأنواع الفواكه والخضر بأبيات وقصائد شعرية، أما العنصر الثاني فهو أثر الحياة الدينية في الأطعمة والأشربة، وتناولت فيه أثر الأديان السماوية المنتشرة في المغرب والأندلس (الإسلام – اليهودية– المسيحية) على عادات الأكل في المجتمع مع الإشارة إلى بعض قضايا الغذاء وعلاقتها بالدين الإسلامي والتي شغلت فئات المجتمع وناقشها الفقهاء في النوازل.

وفيما يتعلق بالفصل الثالث فقد عنونته بـ" **الأطعمة والأشربة وعلاقتها بالصحة**"، وتحدثت من خلاله عن الأطعمة والصحة بداية من مسألة النظافة في المطبخ وعلاقة الطبخ بالصحة ثم تطرقت إلى كيفية استعمال الأطعمة والأشربة ،واشتمل هذا العنصر على ترتيب الأطعمة والأشربة عند التقديم ثم علاقتها بفصول السنة ثم علاقتها بالأمزجة الأربعة ثم علاقتها بأعضاء الجسم، وأخيرا العلاج بالأطعمة والأشربة وركزت فيه على أربعة نقاط كانت كالآتي: أطعمة وأشربة المرضى، أطعمة وأشربة شارب الخمر ثم الأطعمة والطب الشعبي وأخيرا الحمية والصوم.

وبالنسبة للخاتمة فكانت عبارة عن استنتاجات.

ومن الصعوبات التي واجهتني تشعب الموضوع بحيث أن كل فصل كان بإمكانه أن يشكل موضوعا منفصلا، كما واجهتني صعوبات في ضبط الخطة غير أنني حاولت أن أُلم بحيثيات الموضوع.

عرض أهم المصادر:

تعددت وتنوعت المصادر التي ساعدتني على إخراج هذا العمل سواء تعلق ذلك بالمادة التاريخية التي شكلت الأساس الذي قام عليه أو ببناء هيكله، غير أنني ركزت على ذكر أهمها فقط.

1- كتب الطبيخ والأغذية:

واختصت بذكر معلومات حول الطعام ومايتعلق به من أذواق ومراحل إعداده كما اهتمت بالتغذية وذكر خواص الأغذية وفوائدها ومضارها وكيفية الاستفادة منها ونذكر منها:

- كتاب " **الطبيخ**" لمجهول (القرن 7هـ/13م)، ويعد أيضا من المصادر المهمة، وهو الآخر أمدنا بمجموعة كبيرة من الأطعمة والأشربة التي انتشرت في أنحاء العالم الإسلامي آنذاك، وقد نشره الباحث الإسباني هويسي ميراندا سنة 1961-1962 في مجلة صحيفة الدراسات الإسلامية بمدريد، كما أعاد نشره عبد الغني أبو العزم بعنوان "**أنواع الصيدلة في ألوان الأطعمة**"، واستفادتي منه كانت في كل فصول الأطروحة فصاحبه لم يكتف بإعطاء وصفات الأطباق فقط بل يشير في كل مرة إلى فوائدها الصحية والفئات التي اشتهرت بتحضيرها.

- كتاب "**فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان**" لابن رزين التجيبي أبو علي بن الحسن(ت 640هـ/1242م)، وهو كتاب مقسم إلى اثني عشر قسما خصص صاحبه كل قسم للون من الطعام وأنواع اللحوم والأسماك والخضر مُرتبة واستفادتي منه كانت كبيرة إذ أشار إلى الأواني والمواد الغذائية المستعملة في الطبخ وفي كل مرة كان يحدد الأطباق

الخاصة بالملوك وكذلك الأطباق التي اشتهرت بها العامة، كما أنه يشير أحيانا إلى الفائدة الصحية للأطعمة التي يذكرها والمرضى الذين تصلح لهم.

- كتاب "**الأغذية**" لصاحبه أبو مروان عبد الملك بن زهر (ت557هـ/1162م)، الذي ألفه صاحبه طلبا لرغبة الخليفة الموحدي عبد المؤمن بن علي، وقد زودنا بمعلومات في الأطعمة والأشربة في العصر الموحدي واستفدت منه في علاقة الأكل بالصحة، وطريقة تحضير بعض الأطعمة المفيدة للمرضى وحتى للأصحاء.

- كتاب "**الأغذية**" لابن خلصون (القرن 7هـ/13م)، واستطاع هو الآخر أن يربط الغذاء بالصحة وقد افادني في معرفة مجموعة من الأطعمة والأشربة التي اشتهرت في عصره وعلاقة الطعام بأعضاء الجسم.

2- كتب النبات والطب:

وبالنسبة لكتب النبات والطب فقد خدمت الموضوع محل الدراسة بشكل كبير خاصة وقد احتوت على مجموعة من الأطعمة والأشربة وقيمتها الغذائية والصحية نذكر منها:

- كتاب "**عمدة الطبيب في معرفة النبات**" لأبي خير الإشبيلي (القرن 6هـ / 12 م) حيث اكتفى فيه صاحبه بذكر أنواع النباتات التي اشتهرت بها بلاد الأندلس ولم يغفل عن ذكر النباتات التي لا تنمو بأراضيها واستفدت منه في التعرف على الفوائد الصحية للنباتات وبعض التوابل والخضر والفواكه وطريقة استعمالها.

- كتاب "**الجامع لمفردات الأدوية والأغذية** " لابن البيطار ضياء الدين أبي محمد عبد الله (ت 646هـ/1248م) وقد جمع فيه بين الدواء والغذاء بترتيب حسب أحرف المعجم، وهو موسوعة قيمة إذ يذكر أسماء نباتات وأشربة ويعطي لها ما يقابلها في لغات أخرى، ويشير إلى فوائدها كما لم يتوان عن إعطاء طريقة إعداد بعض الأطعمة والأشربة مع ربطها بالجانب الصحي، كما استفدت منه في معرفة الأطعمة والأشربة الأندلسية.

- كتاب"**التيسير في المداواة والتدبير**" لأبي مروان عبد الملك بن زهر (ت 557هـ/1162م) واستطاع أن يعطي معلومات كثيرة تكشف عن واقع الطب والمستوى الذي وصل إليه في الأندلس، وذلك بذكر المرض والأعضاء التي يصيبها وكيفية العلاج باستعمال الأدوية مع تحديد نوعية الغذاء الذي يصلح للمريض، وهو بذلك يربط عادات الناس في الأكل بالأمراض التي تصيب أجسامهم ويؤكد على أن للطعام علاقة بصحة الأجسام أو سقمها.

- كتاب" **الوصول لحفظ الصحة في الفصول**" للسان الدين بن الخطيب (ت 776هـ/ 1374م)، وهو عبارة عن مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط واستفدت منه في معرفة علاقة الأطعمة والأشربة بطبائع الإنسان وفصول السنة والأوقات المناسبة للأكل، وتحديد الأطعمة الملائمة لكل فصل ونوعية الأواني التي تصلح لذلك.

3- كتب الفلاحة:

أما كتب الفلاحة فلم يغفل أصحابها عن ذكر طرق البحث عن الماء والتخزين، وتجفيف الفاكهة وصناعة بعض الأشربة مثل الرُّب وصناعة التوابل بعد جنيها وكيفية صناعة المُرّي وهي:

- كتاب "**الفلاحة**" لأبي زكريا يحي بن محمد بن أحمد بن العوام (من أهل القرن 6هـ/12م) واستفادتي منه كانت في التعرف على بعض أنواع الخبز التي اشتهر بها أهل الأندلس وطريقة صنعها هذا فضلا عن بعض مأكولاتهم.

- كتاب "**زهر البستان ونزهة الأذهان**" للطغنري الغرناطي أبو عبد الله محمد بن مالك (عاش بعد سنة 512هـ/1118م)، وهو عبارة عن مخطوط واستفدت منه كثيرا في معرفة طريقة صناعة المُرّي وماء الورد والزيت وغيرها من المعلومات القيمة التي تتعلق بالأطعمة والأشربة،هذا إلى جانب مجموعة أخرى من كتب الفلاحة اعتمدت عليها وتمثلت في كتاب "**الفلاحة**" لأبي الخير الأشبيلي(القرن6هـ/12م) وكتاب "**الفلاحة**" لابن بصال وكتاب" **علم**

الفلاحة" لأحمد بن محمد بن حجاج الأندلسي، وكلها أفادتني في معرفة أنواع التوابل المستعملة بكثرة والمناطق التي تنتشر فيها زراعتها.

4- كتب الفقه والنوازل والحسبة:

- كتاب "**المدخل إلى تنمية الأعمال بتحسين النيات والتنبيه على بعض البدع والعوائد التي انتحلت وبيان شناعتها و قبحها** " لابن الحاج أبو عبد الله محمد بن محمد بن محمد العبدري (ت 737هـ/1336م) ويعد من أهم المصادر التي أشارت إلى الأحكام الخاصة بالولائم والأعياد والذبائح وغيرها من أمور تخص مكافحة الغش وتوفير شروط النظافة في الأسواق والنهي عن بعض العادات التي يتبعها الناس فيما يخص الطعام وربطه بأمور غيبية وخرافية.

- كتاب "**المعيار المعرب والجامع المغرب عن فتاوي علماء إفريقية والأندلس والمغرب**" لأحمد بن يحي الونشريسي (ت 914هـ/1508م) وكانت استفادتي منه كبيرة خاصة في مجال نوازل الكراء الخاصة بالمطاحن والمخازن وبعض الأمور التي تتعلق بالجانب الاجتماعي مثل الاحتفالات وقضايا الغذاء وعلاقتها بالجانب الديني من خلال تساؤلات الناس عن أمور الطعام وتحريهم الحلال فيها.

أما كتب الحسبة فهي الأخرى من المؤلفات المهمة جدا منها "**ثلاث رسائل في الحسبة**" لابن عبدون، واحتوت معلومات كثيرة تخص مراقبة أسعار السلع وتحديدها والحفاظ على النظافة في الأسواق وأماكن بيع الأكل فيها، ومراقبة الأشربة المعروضة للبيع خاصة فيما يتعلق الألبان ومكافحة الغش فيها.

- كتاب "**آداب الحسبة**" للسقطي المالقي(ت631هـ/1234م) ونجده هو الآخر قد تشدد في مراقبة الأسواق والأفران وذلك ضمانا لصحة المستهلك، واستفادتي منه كانت كبيرة خاصة فيما يتعلق بمراقبة النظافة في الأسواق وكذا أماكن الطبخ وبيع الطعام.

- كتاب "**ثلاث رسائل أندلسية في آداب الحسبة والمحتسب**" واستفادتي منه كانت من خلال ما ورد فيه من أمور تتعلق بنظافة الأسواق وأماكن الطبخ وبيع الطعام فيها وذلك انطلاقا من القضايا التي عالجها كل من ابن عبدون التجيبي وابن عبد الرؤوف.

5- كتب الجغرافيا:

اهتمت هذه الكتب بوصف المدن والقرى والإشارة إلى عادات الأكل عند أهلها ونذكر منها:

- كتاب "**نزهة المشتاق في اختراق الأفاق**" للإدريسي **(**القرن 6هـ/12م**)** وقد شكّل مصدرا جغرافيا مهما احتوت طياته على مادة تفيدنا في طرح بعض العناصر الخاصة بالموضوع محل الدراسة، ونجده أشار إلى بعض الأطعمة والأشربة التي اشتهر بها سكان المغرب والأندلس، وعن تخصص بعض الأقاليم في منتوج معين من حبوب وخضر وفواكه وتوابل.

- كتاب "**المسالك والممالك**" للبكري أبو عبيد الله **(**ت487هـ/1094م**)** وهو الآخر حمل بين طياته معلومات قيمة عن عادات سكان المغرب والأندلس في الأكل والشرب، كما أشار إلى طعام القبائل آنذاك.

- كتاب "**الاستبصار في عجائب الأمصار**" لمجهول**(**القرن 6هـ/12م**)** أفادني في التعرف على المحاصيل الزراعية والأطعمة والأشربة التي اشتهرت بها بعض المناطق آنذاك،كما استفدت منه من خلال ما ذكره عن الطبخات السودانيات ومدى حذقهن في مجال الطبخ، وعن عادات ملوك المغرب والأندلس في الأكل وأطعمة سكان بعض المدن والصحراء.

6- كتب الشعر والأمثال:

كانت لهذه الكتب فائدة كبيرة خاصة في طرحها لبعض العادات والتقاليد الخاصة بالأكل والشرب والأواني والاحتفالات والأعياد ويأتي في مقدمتها:

- كتاب "**ديوان ابن قزمان**" لابن قزمان الزجّال(ت555هـ/1160م) الذي ألفه في الفترة المرابطية بعامية أهل الأندلس، ومن خلاله استطعت التعرف على جوانب من الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية لبلاد الأندلس آنذاك، كما تعرفت على الأطعمة التي اشتهرت في العصر المرابطي إضافة إلى أطعمة بعض المناسبات.

- كتاب "**أمثال العوام**" للزجّالي أبي يحي(ت694هـ/1294م) وقد احتفظ لنا بعدد من الأمثال العامية التي اشتهرت في المغرب والأندلس وكانت متداولة بين الناس وتعكس عدة مظاهر اجتماعية، واستطعت من خلال هذا الكتاب التعرف على بعض أطعمة العامة وخطاباتها ودلالاتها في الحياة.

- كتاب "**ديوان ابن خفاجة**" لصاحبه أبي اسحق إبراهيم بن أبي الفتح بن عبد الله بن خفّاجة(ت533هـ/1138م)، استفدت منه في معرفة الأشربة التي اشتهرت في عصره والتي تأتي في مقدمتها الخمر بأنواعها.

- كتاب "**ديوان ابن سهل**" لابن سهل إبراهيم الاشبيلي (ت649هـ/1251م) وهو أيضا من ضمن المصادر الأدبية التي أرّخت للخمريات في المجتمع، واستفدت منه أيضا في تحديد الأسماء التي كانت للخمر.

7- كتب التاريخ العام:

- كتاب "**نُظم الجُمان لترتيب ما سلف من أخبار الزمان**" لمؤلفه أبي محمد حسن الكتامي المراكشي المعروف بابن القطان(منتصف القرن 7هـ/13م)، ويعد هذا الكتاب من المصادر المهمة في تاريخ الدولة الموحدية، وقد احتوى على معلومات تخص طعام المهدي بن تومرت مع أصحابه فضلا عن إشارته إلى فترات المجاعة التي عصفت بالمغرب آنذاك.

- كتاب "**الأنيس المطرب بروض القرطاس في أخبار ملوك المغرب وتاريخ مدينة فاس**" لابن أبي زرع الفاسي (كان حيا سنة 729هـ/1328م)، ويعد هذا الكتاب هدية من صاحبه

إلى السلطان المريني أبي سعيد عثمان الثاني بن يعقوب (710-731هـ/1309-1330م) واحتوى على معلومات عن عادات سكان المغرب في الأكل والشرب التي يدرجها في خضم حديثه عن تاريخ المنطقة، وحتى فيما يتعلق بالمصانع الخاصة بالزجاج وغيرها من المعلومات القيمة التي استفدت منها كثيرا.

- كتاب "**البيان المغرب في أخبار الأندلس والمغرب**" لابن عذاري المراكشي(كان حيا سنة 712هـ/1312م)، وقد أرخ للمرابطين في جزئه الرابع وللموحدين في جزء منفرد أيضا، واستطعت استخراج كل ما يتعلق بالطعام الخاص بقبائل الدولتين فضلا عن تتبع فترات القحط والجفاف وما صاحبها من أزمات غذاء بالمغرب والأندلس.

- كتاب "**المعجب في تلخيص أخبار المغرب**" لصاحبه عبد الواحد المراكشي (ت في النصف الثاني من القرن7هـ/13م) وقد وردت فيه أخبار الدولة المرابطية وأيضا الموحدية واستخرجت من بين طياته بعض خطابات الطعام التي تخص السلطة الموحدية، هذا فضلا عن معلومات أخرى خدمت البحث، هذا إلى جانب كتب أخرى سيأتي ذكرها في البحث.

8- كتب التراجم والمناقب:

اعتمادي على هذا النوع من المؤلفات كان في الجزء الخاص بأطعمة وأشربة المتصوفة، وقد أفادتني كثيرا ويأتي في مقدمتها:

- كتاب "**التشوف إلى رجال التصوف**" لابن الزيات التادلي (ت627هـ/1230م)، وأهمية مؤلفات المناقب لا تكمن في هذا المجال فقط بل استفدت منها في الأمور المتعلقة بالمطاحن والأفران ودور المتصوفة في أوقات الجفاف والقحط التي مرت بها المغرب والأندلس، هذا فضلا عن دورهم في مساعدة الفئات الفقيرة في المجتمع وترسيخهم للتكافل الاجتماعي بين الناس آنذاك.

- كتاب "**السر المصون في ما أكرم به المخلصون**" لطاهر الصدفي الذي عاش في أواخر العصر المرابطي وأوائل العصر الموحدي وتضمن تراجم لشخصيات صوفية واستفادتي منه كانت في معرف غذاء بعض المتصوفة وأسلوبهم في التعامل مع الغذاء.

غير أنه لا يمكن ذكر كل المصادر المهمة التي استفدت منها في هذا الجزء من مقدمة البحث فاكتفيت بذكر أهمها فقط.

وفي الأخير لا يفوتني أن أتقدم بالشكر للأستاذ المشرف الذي لم يبخل عني بجهده في تصويب أخطائي في الأطروحة،إذ استفدت من نصائحه في ضرورة الاطلاع على بعض المصادر والمراجع التي غفلت عنها، فضلا عن تشجيعه الدائم لي من اجل الاجتهاد في إنهاء الأطروحة وإخراجها في أبهى حلة علمية فجزاه الله خيرا على ذلك.

مدخـــل

لمحة عن المسار الوحدوي لبلاد المغرب والأندلس في عصري المرابطين والموحدين:

كان تأسيس الدولة المرابطية في الصحراء الكبرى بعد توحد قبائل صنهاجة[1] الجنوب بزعامة قبيلة جدالة[2] وجهود يحي بن إبراهيم الجدالي الذي استطاع في طريق عودته من الحج التعرف على أبي عمران الفاسي الغفجومي[3] المنظر الأول لدولة المرابطين السنية[4]، وطلب منه أن يبعث معه أحد تلامذته لتعليمهم فوجهه إلى الفقيه واجاج بن زلو اللمطي بعد أن كتب له، فسار يحي بن إبراهيم بكتاب أبي عمران إلى واجاج فاختار لهذه المهمة عبد الله بن ياسين الجزولي، الذي خرج مع يحي باتجاه جدالة وقد انقادت له في البداية ثم خرجت عن طاعته لتشدده في النهي عن المنكر، ثم قام ببناء رباط عمل فيه على تدريس المرابطين معه القرآن وحثهم على العمل للآخرة، وبعد أن اجتمع له في هذا الرباط من الأتباع أمرهم بالخروج للجهاد سنة 434هـ/ 1042 م لتوحيد قبائل صنهاجة التي يئس من دعوتها إلى التوبة وانتصروا على جدالة، ثم واصلوا سيرهم ناحية لمتونة[5] التي أطاعتهم ومسوفة هي الأخرى دخلت تحت طاعتهم، الأمر الذي دفع بباقي القبائل إلى الإعلان عن انضمامها لدعوة عبد الله وطاعته، ثم عملوا على إعادة توحيد قبائل صنهاجة فدخلوا

---

(1) صنهاجة: هي مجموعة من القبائل منها لمتونة ومسوفة وجدالة. انظر عبد الرحمن ابن خلدون: العبر وديوان المبتدأ والخبر في أيام العرب والعجم والبربر ومن عاصرهم من ذوي السلطان الأكبر، مج6، دار الكتاب اللبناني، بيروت، لبنان، ص310.

(2) جدالة: بطن من بطون صنهاجة بلادهم الصحراء. انظر نفسه، ص311،310.

(3) محمد بن أبي القاسم ابن أبي دينار: المؤنس في أخبار إفريقية وتونس، ط1، مطبعة الدولة التونسية بحاضرتها المحمية، 1286، ص104، 105.

(4) محمد الأمين بلغيث: الحياة الفكرية في عصر المرابطين 479-539هـ/1086-1144م، ج1، د ط، البصائر الجديدة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2014م، ص102.

(5) لمتونة: من بطون صنهاجة وأهلها رُحّلٌ في الصحراء، انظر أبو عبيد البكري: المغرب في ذكر بلاد إفريقية والمغرب، المطبعة الحكومية، الجزائر،1857م، ص164.

أودغشت[1] وسجلماسة[2] ودرعة[3] واستطاعوا الزحف إلى السوس وأخضعوا تارودانت[4] وجبل درن[5] وماسة[6] وآغمات[7] التي حاصروهاسنة449هـ/1057م، وأصبحت عاصمة للمرابطين وأسفرت المعركة الفاصلة بين المرابطين وبرغواطة[8]سنة 451هـ/1061م على مقتل عبد الله بن ياسين[9]، وقد فكر المرابطون في بناء عاصمة جديدة لهم فاختاروا موقع مراكش وتم بناؤها[10]، ثم انتقلت السلطة المرابطية إلى يوسف بن تاشفين بعد رحيل يحي بن

---

[1] أودغشت: تقع بين لمتونة والسودان وتبعد عن غانة مسافة اثنا عشر مرحلة.انظر الحميري: الروض المعطار في خبر الأقطار، تحقيق إحسان عباس، ط2، مكتبة لبنان، 1984، ص63.

[2] سجلماسة: تقع في صحراء المغرب تسكنها قبيلة لمتونة بناؤها كان سنة 140هـ على يد مدرار بن عبد الله. انظر نفسه، ص305.

[3] درعة: تبعد عن بلاد السوس الأقصى أربعة أيام وعن سجلماسة ثلاث مراحل، وهي قرى متصلة ومزارع كثيرة، وتقع على نهر سجلماسة. انظر أبو عبد الله الشريف الإدريسي: نزهة المشتاق في اختراق الآفاق، مج1، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1431هـ/2010م، ص226 ،227.

[4] تارودانت: تقع بالسوس وأهلها يتبعون المذهب المالكي. انظر الإدريسي: القارة الإفريقية وجزيرة الأندلس مقتبس من كتاب نزهة المشتاق، تحقيق إسماعيل العربي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983م، ص131.

[5] جبل درن: يقع بالمغرب وهو جبل عظيم يعترض الصحراء. انظر الحميري: المصدر السابق، ص243.

[6] ماسة: عبارة عن ثلاثة مدن صغيرة والمسافة بينها نحو ميل، أسسها الأفارقة على شاطئ المحيط وهي محاطة بأسوار ويمر بينها نهر سوس الكبير. انظر الوزان: وصف افريقيا، ترجمة محمد حجي، محمد الأخضر، ج1، ط2، دار الغرب الاسلامي، بيروت، لبنان، 1983، ص113.

[7] أغمات: تقع قرب وادي درعة وهي مدينتان إحداهما تعرف بأغمات وريكة والأخرى بأغمات إيلان. انظر أبو عبيد الله البكري: المسالك والممالك، تحقيق جمال طلبة، ج2، منشورات محمد علي بيضون ودار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ص338.

[8] برغواطة: هي عبارة عن مجموعة من القبائل المغربية اتبعت طريف أبو صبيح الذي تنبأ وسنّ لهم شرائع غريبة، وتولّى الأمر بعده ابنه صالح الذي شرّع لهم الديانة التي اتبعوها من بعده وتم القضاء عليها في عصر المرابطين. انظر ابن خلدون: المصدر السابق، ص207.

[9] ابن أبي زرع: الأنيس المطرب بروض القرطاس في أخبار ملوك المغرب وتاريخ مدينة فاس، تحقيق كارل بوحس نورتبرغ، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 2014م، ص106، وما بعدها.

[10] ابن خلدون: المصدر السابق، ص377. وعن مراكش اختلفت المصادر حول المؤسس الحقيقي لها وسنة تخطيطها، فهناك من ذكر أن يوسف بن تاشفين هو من بناها سنة454هـ/1062م، انظر ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص120؛ ابن خلدون: المصدر السابق،ص377؛ عباس بن إبراهيم المراكشي: الأعلام بمن حل بمراكش وآغمات من الأعلام، ط1=

عمر لإخماد الفتنة التي وقعت بين جدالة ولمتونة، وفي سنة 467هـ/1075م تم ليوسف بن تاشفين فتح فاس[1] بعد فتحه لمكناسة[2] ثم فتح تلمسان[3] سنة472هـ/1080م كما دخل طنجة[4] ووهران[5] والجزائر[6].

وفي الوقت الذي عرفت فيه الدولة المرابطية أوج قوتها واتساعها ببلاد المغرب كانت بلاد الأندلس تعيش في تمزق حيث عبّر ابن الخطيب عن هذه الحالة بقوله: "ذهب أهل الأندلس من الانشقاق إلى حيث لم يذهب كثير من الأقطار واقتطعوا الأقطار وقسموا المدائن الكبار وجبوا العمالات والأمصار..... وانتحلوا الألقاب" [7]، فما إن سقطت خلافة بني أمية حتى استقل كل أمير بولايته وتكونت عدة دويلات تميزت العلاقة بينها بأنها عدائية، بل نشبت الحروب بينها من أجل التوسع على حساب بعضها البعض، وفي ظل هذه الظروف كان المستفيد الأول هو النصارى، الذين استنجد بهم ملوك الطوائف ضد

= فاس، 1936م، ص63، وهناك من ذكر أن بداية بنائها كانت سنة 462هـ/1070م، انظر ابن سماك العاملي: الحلل الموشية في ذكر الأخبار المراكشية،تحقيق عبد القادر بوباية، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1971م، ص59.

[1] فاس: تبعد عن سلا أربع مراحل وهي مدينتان يفصل بينهما نهر كبير، المدينة الشمالية تسمى القرويين والجنوبية تسمى بالأندلس. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص242.

[2] مكناس: مدينة كبيرة وسميت بهذا الاسم نسبة إلى القبيلة التي أسستها وهي مكناسة، تبعد عن فاس ستة وثلاثين ميلاً وعن الأطلس بخمسة عشر ميلاً.انظر الوزان: المرجع السابق، ج1، ص214.

[3] تلمسان: هي قاعدة المغرب الأوسط وهي مدينة مسورة تقع على سفح جبل وبها خمسة أبواب.انظر البكري: المسالك والممالك، ص259.

[4] طنجة: من مدن المغرب تقع على ساحل البحر وتبعد عن سبتة بثلاثين ميلاً يقال لها طنجة البربرية، انظر الحميري: الروض المعطار، ص395، 396.

[5] وهران: هي مدينة كبيرة على شاطىء البحر المتوسط تبعد بمائة وأربعين ميلا عن تلمسان. انظر الوزان المصدر السابق، ج2، ص30.

[6] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص124،123.

[7] لسان الدين ابن الخطيب: أعمال الأعلام فيمن بويع قبل الاحتلام من ملوك الإسلام وما يجر ذلك من شجون الكلام، تحقيق ليفي بروفنسال، دار المكشوف، بيروت، لبنان، آذار 1956م، ص 144.

بعضهم[1]، أما ألفونسو السادس ملك قشتالة[2] فقد أحكم ضغوطه على ملوك الطوائف بالأندلس فأدوا له الضرائب مقابل الصلح[3]، وانعكس ذلك على سكان الأندلس إذ فُرضت عليهم الضرائب وأثقلت كاهلهم، ناهيك عن حياة البذخ والترف التي كان يعيشها ملوك الطوائف في ذلك الوقت[4]، وتمكن ألفونسو من الاستيلاء على طليطلة[5] بعد محاصرتها سنة 478هـ/1085م إلى جانب استيلائه على بلنسية[6]، وهدد المعتمد بالاستيلاء على قرطبة[7] إن لم يسلم له جميع الحصون[8].

وفي ظل هذه الظروف قام يوسف بن تاشفين بإغاثة أمراء الأندلس تلبية لندائهم[9]، وتم احتشاد الجيش المرابطي بالجزيرة الخضراء ليتوجه إلى اشبيلية[10] حيث انضمت إليه القوات الأندلسية منها جيش المعتمد وجيش المتوكل بن الأفطس وابن صمادح، وكان

---

[1] فراد محمد أرزقي: القوى المغربية في الأندلس خلال عهد ملوك الطوائف القرن الخامس الهجري الموافق للحادي عشر الميلادي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، د.ت.ط، ص33.

[2] قشتالة: عمل من أعمال الأندلس قاعدته قشتالة لذا سمي بها، انظر الحميري: الروض المعطار، ص483.

[3] بن خلكان: وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، تحقيق إحسان عباس، مج5، دار صادر، بيروت، لبنان، د.ت.ط ، ص 27، 28.

[4] سلامة الهرفي: دولة المرابطين في عهد علي بن يوسف بن تاشفين دراسة سياسية وحضارية دار الندوة الجديدة، بيروت، لبنان، 1405هـ /1985م، ص44.

[5] طليطلة: تعد مركز بلاد الأندلس وهي تبعد عن بلنسية والمرية وقرطبة بنفس المسافة.انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، منتخبة من كتاب الروض المعطار في خبر الأقطار، معجم جغرافي وتاريخي، نشر وتصحيح ليفي بروفنسال، دط، دت ط، ص130.

[6] بلنسية: تقع بشرق الأندلس المسافة منها إلى قرطبة ستة عشر يوماً. انظر نفسه، ص97.

[7] قرطبة: هي قاعدة الأندلس ومركز خلافة الأمويين فيما مضى، تتكون من خمسة مدن منفصلة عن بعضها بأسوار وتقع على سفح جبل العروس. انظر نفسه، ص153.

[8] ابن الأثير: الكامل في التاريخ، راجعه محمد يوسف الدقاق، مج8، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1407هـ/1987م، ص439.

[9] نفسه، ص445 ،446.

[10] اشبيلية: مدينة أندلسية أسوارها حصينة وبها أسواق كثيرة وهي تقع على نهر قرطبة. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، ج2، ص541.

ألفونسو السادس في هذا الوقت يحاصر سرقسطة[1]، وعند وصول خبر احتشاد الجيش المرابطي إليه رفع حصاره عنها[2]، وبعث بكتبه إلى جميع النصارى ليستنفرهم ضد المرابطين، وسار يوسف بن تاشفين بجيوشه ناحية بطليوس[3] والتقى بجيش ألفونسو بموقع يعرف بالزلاقة[4]، حيث دارت بينهما معركة الزلاقة في رجب سنة 479 هـ/ 1086م، وحقق فيها المرابطون انتصارا[5]، وأثناء تواجد يوسف بن تاشفين بالأندلس اتضحت له صورة الانقسام الذي تعانيه[6]، وتأكد من صحة ذلك بعد جوازه الثاني للأندلس لإنجاد سكان الأندلس الذين تضرروا من غارات أتباع ألفونسو من حصن لييط[7] خاصة المناطق التابعة للمعتمد هذا الأخير الذي استنجد للمرة الثانية بيوسف بن تاشفين، فلبّى طلبه وعبر إلى بلاد الأندلس في ربيع الأول سنة 481هـ/1088م، وحاصر حصن لييط لكنه فشل في دخوله،لأنه كان من أمنع الحصون التي سيطر عليها النصارى، الأمر الذي دفع به للرجوع إلى بلاد المغرب وهو عازم على إسقاط ملوك الطوائف والقضاء على ملكهم[8]، ثم حوصر المعتمد باشبيلية ودخلها المرابطون سنة 484هـ/1091م وقُبض على المعتمد، وتحت

---

[1] سرقسطة: تقع شرق الأندلس سميت بسرقسطة البيضاء لأن أسوارها من حجر الرخام الأبيض. انظر الإدريسي: القارة الإفريقية، ص297.

[2] أحمد محمود: قيام دولة المرابطين صفحة مشرقة من تاريخ المغرب في العصور الوسطى، ط2، دار الكتاب الحديث، جامعة القاهرة، 1416هـ/ 1996م، ص234 ،235.

[3] بطليوس: تقع على ضفة نهر يانة تبعد عن اشبيلية بستة أيام. انظر الإدريسي: القارة الإفريقية، ص268.

[4] ابن الكردبوس: تاريخ الأندلس، تحقيق أحمد مختار العبادي، معهد الدراسات الإسلامية بمدريد،1971م، ص 92، 93، وعن الزلاقة فهي تقع غرب الأندلس بإقليم بطليوس. انظر الحميري: الروض المعطار، ص 287 ،288.

[5] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص126وما بعدها.

[6] إبراهيم القادري بوتشيش: المغرب والأندلس في عصر المرابطين – المجتمع الذهنيات– الأولياء، الطبعة الأولى، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، نسيان (أبريل)، 1993م، ص14.

[7] لييط: أو الييط ALEDO بالإسبانية يقع قرب لورقة. انظر كمال السيد أبو مصطفى: تاريخ الأندلس الاقتصادي في عصر دولتي المرابطين والموحدين، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، د.ت.ط، ص43.

[8] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص133.

الضغط عليه أُرغم على مطالبة ولديه بالاستسلام ونُقل هو إلى طنجة بالمغرب الأقصى، أما قرطبة التي كان بها ابنه الأكبر عبّاد (المأمون) فقد حوصرت وقتل ابنه[1] ، كما حوصرت المرية[2]، واستولوا على مرسية[3] وتمكنوا من دخول دانية[4]، إلى جانب دخولهم بلنسية هي الأخرى[5]، ولم تبق إلاّ إمارة بني هود التي كانت بشرق الأندلس وقد أوصى يوسف بن تاشفين ابنه علياً بأن لا يتعرض لها لأنها تشكل حاجزاً بينه و بين النصارى يحميه منهم[6].

وقد عرفت الدولة المرابطية أوج قوتها واتساعها في عهد يوسف بن تاشفين إذ امتدت إلى بلاد الأندلس شمالاً وبلاد السودان جنوباً وإلى مدينة الجزائر شرقاً، وسيطر المرابطون على طرق التجارة وتحكموا في تجارة البحر الأبيض المتوسط، كما كانت لهم انتصارات على النصارى ببلاد الأندلس، ومعركة الزلاقة خير مثال على ذلك، واحكم يوسف بن تاشفين الدعائم الأساسية لدولته[7]. التي قام نظامها على سلطة أمير المسلمين واستمد قوته من تشريع مالك وبهذا سيطر فقهاء المذهب المالكي على الأمراء، وولاية العهد كانت تتم بحضور رجال الدولة والفقهاء، وقام المرابطون بإسقاط كل الضرائب غير الشرعية[8]، واعتمد بذلك دخْل الدولة في أيام يوسف على الأعشار وخمس غنائم الحرب وأشرف هو بنفسه على مراقبة عماله[9]، وفي سنة 500هـ/1106م توفي وتولى أمور دولته ابنه علي، الذي تابع

---

[1] عبد الواحد المراكشي: المعجب في ذكر أخبار افريقية والمغرب، وضع حواشيه خليل عمران المنصور، ط1، دار الكتب العلمية، 1419هـ/1998م، ص98 ،101.

[2] المرية: أمر ببنائها الناصر لدين الله عبد الرحمن ابن محمد سنة 344هـ، وهي من أشهر مراسي الأندلس، وقد اجتمعت بها كل الصناعات، وهي جبلان بينهما خندق. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص183 ،184.

[3] مرسية: هي قاعدة تُدمير بناها الأمير الأموي عبد الرحمن بن الحكم، وتقع على نهر كبير. انظر نفسه، ص181.

[4] دانية: تقع بشرق الأندلس قرب البحر ولها سور حصين. انظر الحميري:الروض المعطار، ص231، 232.

[5] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص136.

[6] ابن الأثير: المصدر السابق، ص471.

[7] بوتشيش: المرجع السابق، ص16.

[8] إبراهيم حركات: المغرب عبر التاريخ، ج1، ط2، دار الرشاد الحديثة، الدار البيضاء، 1420هـ/2000م، ص ص188، 213.

[9] يوسف أشباخ: تاريخ الأندلس في عهد المرابطين والموحدين، ترجمة محمد عبد الله عنّان، ط2، مؤسسة الخانجي، القاهرة، 1377هـ/1958م، ص ص115، 116.

مساره في الجهاد وحقق انتصارات ببلاد الأندلس على النصارى[1]، وقد تلقى استنجاد أمير ميورقة[2] سنة 509هـ/ 1116م، فتوجه الأسطول المرابطي إلى ميورقة واستولى عليها واستقر فيها الحكم المرابطي وانضمت إلى الدولة المرابطية[3].

ويرجع ضعف المرابطين وبداية تدهور أوضاع دولتهم إلى عدة عوامل منها تعصبهم القبلي، إذ لم يسمحوا للقبائل الأخرى بالمساهمة في تسيير أمور الدولة[4]، وولّوا أقاربهم مناصباً في السلطة[5] مما ولّد الضغينة والحقد ضدهم[6]، هذا إلى جانب تدهور الوضع الاقتصادي للدولة[7]، ومما زاد الأمر سوءاً تدخل النساء في شؤون الدولة وفرض سيطرتهن عليها، إلى جانب تحكم الفقهاء إذ كان علي بن يوسف يخضع لهم خضوعاً تاماً[8]، وفي أيامه بدأت الدعوة الموحدية بقيادة المهدي بن تومرت[9]، فعمت الحروب والفتن وضعفت

---

[1] ابن عذاري: البيان المغرب في أخبار الأندلس والمغرب، تعليق إحسان عباس، ج4، ط1، دارالثقافة، بيروت، لبنان، 1967م، ص50.

[2] ميورقة: هي عبارة عن جزيرة على شرقها جزيرة منرقة وطولها من الغرب إلى الشرق سبعون ميلاً وعرضها خمسون ميلاً. انظر الحميري: الروض المعطار، ص567.

[3] عصام سالم سيسالم: جزر الأندلس المنسية (التاريخ الإسلامي لجزر البليار) (89–685هـ/ 708–1287م) ط1، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، كانون الثاني1984م، ص ص269، 272.

[4] روجي لي تورنو: حركة الموحدين في المغرب في القرنين الثاني والثالث عشر، ترجمة أمين الطيبي، الدار العربية للكتاب، ليبيا، تونس، 1982م، ص20، 21.

[5] ليفي بروفنسال: الإسلام في المغرب والأندلس، ترجمة محمود عبد العزيز سالم، محمد صلاح الدين حلمي، مراجعة لطفي عبد البديع، مكتبة نهضة مصر ومطبعتها، القاهرة، نوفمبر 1956م، ص251.

[6] لي تورنو: المرجع السابق، ص21

[7] بوتشيش: المرجع السابق، ص 17.

[8] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص ص121،126

[9] هو محمد بن عبد الله بن عبد الرحمان بن هود بن خالد بن تمام بن عدنان بن سفيان بن صفوان بن جابر بن عطاء بن رياح بن محمد بن الحسن بن علي بن أبي طالب لذا ادعى النسب الشريف،وينتسب إلى قبيلة هرغة المصمودية القاطنة بجبل السوس في أقصى بلاد المغرب. انظر أبو علي الحسين بن القطّان: نظم الجمّان لترتيب ما سلف من أخبار الزمان، تحقيق محمود علي مكي، ط2، دار الغرب الإسلامي، د.ت.ط، ص87؛ ابن القنفذ القسطنطيني: الفارسية في مبادىء الدولة الحفصية، تقديم وتحقيق محمد الشاذلي النيفر،عبد المجيد التركي، الدار التونسية للنشر، تونس، 1968م، ص99؛=

مجابي الدولة المرابطية مما أثّر على قوتها، وبدأ عجزها واضحاً جلياً بفشل الجيش المرابطي في رد تحرشات النصارى على بلاد الأندلس، وبعد وفاته سنة 537هـ/1142م تولى أمور المرابطين ابنه تاشفين بن علي الذي أخذ على عاتقه متابعة سير الموحدين للقضاء على دعوتهم وترك ابنه إبراهيم ليتولى أمور الدولة بمراكش، وتوجه هو إلى تلمسان وبوصول عبد المؤمن بن علي[1] إليها خرج تاشفين إلى وهران، حيث اشتد عليه حصار الموحدين وتوفي أثناء فراره في رمضان سنة 539هـ/ 1144-1145م[2]، ثم خلفه ابنه إبراهيم بن تاشفين الذي وقع الخلاف بينه وبين عمه إسحاق بن علي حول السلطة، فإبراهيم كان صغير السن لذا قرّر إسحاق قيادة المرابطين بدله. هذا ناهيك عن الثورات التي قامت ضد المرابطين ببلاد الأندلس لعجزهم عن حمايتها[3]،وزاد الوضع تأزماً بتحرك الموحدين وزيادة توسعاتهم حتى تمكنوا من دخول العاصمة المرابطية مراكش سنة 541هـ/ 1146م، وقتل الأمير المرابطي إبراهيم بن تاشفين[4]، وبهذا زال ملك المرابطين بعد أن دام حوالي ست وسبعين سنة[5].

وتجسدت وحدة بلاد المغرب والأندلس مع الموحدين بعد قضائهم على المرابطين، إذ قامت الدعوة الموحدية بزعامة الداعي محمد بن تومرت الذي يعتبر المؤسس الحقيقي لها[6]، وفي طريق عودته من المشرق إلى المغرب كان يدعو الناس إلى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر الأمر الذي أدى إلى طرده من المدن التي يحل فيها لتذمر الناس منه، وبعد

= أحمد بن القاضي: جذوة الاقتباس في ذكر من حلّ من الأعلام مدينة فاس، القسم 1، دار المنصور للطباعة والوراقة، الرباط، 1973م، ص205.

[1] هو عبد المؤمن بن علي بن علوي الكومي ولد سنة 487هـ/1094م بتاجرا من أعمال تلمسان، تولى قيادة الموحدين بعد وفاة ابن تومرت وتوفي سنة 558هـ/1162م. انظر عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص138، 139.

[2] ابن سماك العاملي: المصدر السابق، ص191 ،192.

[3] بوتشيش: المرجع السابق، ص18.

[4] ابن سماك: المصدر السابق، ص208 وما بعدها.

[5] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص144.

[6] عز الدين عمر أحمد موسى: الموحدون في الغرب الإسلامي تنظيماتهم ونظمهم، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1411هـ/1991م، ص 35.

توجهه إلى المهدية[1] أخرجه صاحبها يحي بن تميم بن المعز الصنهاجي لنفس السبب الذي طُرد من أجله من الإسكندرية وبجاية، أين استخدم العنف والقوة في النهي عن المنكر خاصة عندما أقدم على منع اختلاط النساء بالرجال يوم العيد، الأمر الذي دفع والي بجاية إلى طرده فخرج إلى ملالة[2] وبني له بها مسجداً حيث قصده طلبته فيه لحضور مجلسه، وهناك التقى بعبد المؤمن بن علي الذي كان متوجهاً إلى المشرق رفقة عمه لطلب العلم، فدعاه ابن تومرت لمشاركته في دعوته فاتجها إلى المغرب وعند وصولهم إلى تلمسان نزلوا بمسجد العُبّاد أين تمكن المهدي من استمالة أهلها، بعدها توجه إلى فاس فطرده واليها، ليرحل ناحية مكناسة حيث قام بتغيير المنكر فيها ثم رحل إلى سلا التي عمل فيها مدرساً، ثم دخل بعدها مدينة مراكش وجرت بينه وبين فقهائها مناظرة أفحمهم فيها، الأمر الذي دفع بالأمير علي إلى طرده منها[3]، وبعد نزوله بتلك الحواضر توجه إلى أغمات فدرّس فيها ووعظ أهلها[4]، ليقرر العودة إلى مسقط رأسه بايجليز[5]، حيث درّس فيها هي الأخرى[6] وعمل على التحريض ضد المرابطين ودعا إلى قتالهم ومحاربتهم[7]، وانتقل بدعوته إلى مرحلة العنف والقوة ضدهم[8]، وسمى أتباعه بالموحدين لكون مذهب التوحيد كان أساساً لعقيدتهم[9]،

---

[1] المهدية: تقع بساحل إفريقية وبينها وبين القيروان ستون ميلاً، وكانت قاعدة إفريقية. انظر الحميري: الروض المعطار، ص561، 562.

[2] ملالة: قرية تقع على ساحل البحر ببجاية. انظر عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، هامش6، ص127.

[3] نفسه، ص127 وما بعدها.

[4] ابن سماك: المصدر السابق، ص101.

[5] إيجليز: إيجلن أو إيجيلين هي قلعة حصينة في جبل درن في بلاد المصامدة من البربر. انظر عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، هامش6، ص126.

[6] ابن القطان: المصدر السابق، ص78.

[7] محمد أحمد أبو الفضل: شرق الأندلس في العصر الإسلامي(515هـ –686هـ) دراسة في التاريخ السياسي والحضاري، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1996م، ص53.

[8] صالح بن قربة: عبد المؤمن بن علي مؤسس دولة الموحدين،المؤسسة الوطنية للكتاب،الجزائر،1991م، ص18.

[9] عبد المجيد النجار: المهدي بن تومرت أبو عبد الله محمد بن عبد الله المغربي السوسي ت 524هـ /1129م حياته وآراؤه وثورته الفكرية والاجتماعية وأثره بالمغرب، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1403هـ/ 1983م، ص202.

ودعاهم لقتال المرابطين فوجه حملة عسكرية بقيادة عبد المؤمن بن علي إلى مراكش حيث التقى الجيشان في معركة البحيرة سنة 524هـ/1130م التي انهزم فيها الموحدون وتوفي المهدي في نفس السنة، لتنتهي هذه المرحلة من الدعوة الموحدية وتمّ كتمان وفاته وبويع عبد المؤمن بن علي سراً وأُعلن على مبايعته بعد الإعلان عن وفاة المهدي[1].

بعد مبايعة عبد المؤمن قام بالتوجه إلى تادلا[2] سنة 526هـ/1131م وأخضعها ثم سيطر على درعة، واستطاع إخضاع تلمسان ووهران سنة 539هـ/1144م، ثم حاصر فاس وبعث لحصار مكناسة جيشاً آخر وقد استعصى عليهم دخولها، أما فاس فقد تواصل حصارهم لها إلى أن تمكنوا من إحكام السيطرة عليها،كما استولوا على سلا ليخلو أمامهم الطريق إلى مراكش وتمكنوا من دخول آغمات وطنجة وفي سنة 541هـ/1146م حوصرت مراكش إلى أن سقطت في أيديهم، وفي سنة 543هـ/1148م تمّ إخضاع سجلماسة، كما دخلوا إلى سبتة[3]، بعدها تقدموا باتجاه الجزائر التي دخلوها صلحاً، وأخضعوا بجاية هي الأخرى بعد أن فتحت لهم أبوابها، وفي سنة 553هأ/1158م توجه الجيش الموحدي إلى المهدية، وفي طريقهم إليها خضعت لهم تونس وحاصروا بعدها المهدية التي استعصى عليهم دخولها، وتمكنوا في تلك الأثناء من إخضاع عدة مناطق ليدخلوا بعدها إلى المهدية[4].

وقد أدى تشتت قوات الجيش المرابطي واضطراب أحواله بالمغرب في مواجهة الدعوة الموحدية إلى إضعاف سلطته على بلاد الأندلس، هذه الأخيرة التي تطلّع أعيانها وولاتها إلى الاستقلال بولاياتهم وعمد كل واحد منهم إلى إحكام سيطرته على ولايته، ودخلت بذلك بلاد

---

(1) ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص157 ،160، 161.

(2) تادلا: هي إقليم يبدأ من نهر العبيد وينتهي عند منبع أم الربيع ، وينتهي جنوبا بين جبال الأطلس وشمالا عند ملتقى وادي العبيد ونهر أم الربيع. انظر الوزان: المصدر السابق، ج1، ص176.

(3) سبتة: مدينة عظيمة كان يسميها الرومان سيفيطاس ثم سماها البرتغاليون سوبتة. انظر نفسه ، ص316.

(4) ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص165 وما بعدها.

الأندلس في عصر ثاني لملوك الطوائف، ولم يبق تحت سلطة المرابطين إلاّ غرناطة[1] واشبيلية، هذا فضلاً عن التحرشات النصرانية التي استهدفت عدة مناطق وتمكنوا من السيطرة عليها كسرقسطة، وتحت ضغط هذه العوامل أصبح أعيان بلاد الأندلس يتطلعون إلى تدخل الموحدين لمساعدتهم[2]، وجاء الوفد الإشبيلي إلى المغرب لمبايعة عبد المؤمن، وبايعته كل من شريش[3] وطريف[4] والجزيرة الخضراء وفي سنة 543هـ/1148م تمكن الموحدون من الدخول إلى جيّان[5]، وقرمونة[6] وقرطبة وغرناطة أيضا[7]، فخضع بذلك جزء كبير من بلاد الأندلس للموحدين، وتوفي عبد المؤمن سنة 558هـ/ 1162م[8].

تولى الخلافة الموحدية بعد وفاة عبد المؤمن ابنه أبو يعقوب يوسف الذي كان عصره أزهى الفترات التي عاشتها الدولة الموحدية، وبعبوره إلى بلاد الأندلس سنة 567هـ/ 1171م بعث بأخيه والي غرناطة عثمان بن عبد المؤمن لمواجهة محمد بن سعد بن مردينش[9]، واستطاع الانتصار عليه وحاصر بعد ذلك مرسية حتى أعلنت عن استسلامها بعد وفاة بن مردينش، كما قام أبو يعقوب بمهادنة النصارى، في ظل هذه الظروف استغل علي بن

---

[1] غرناطة: هي إقليم يقع في الجزء الجنوبي الشرقي من شبه الجزيرة الإيبيرية يحده جنوبًا نهر شنيل وشمالاً جيان وقرطبة واشبيلية ومن الشرق المرية وغربا قادس وإنتقيرة. انظر سامية مصطفى محمد مسعد: الحياة الاقتصادية والاجتماعية في إقليم غرناطة في عصري المرابطين الموحدين من 484هـ إلى 620هـ (من 1092 إلى 1223م)، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، الظاهر، 1423هـ/2003م ، ص 21 ،22.

[2] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص146-149.

[3] شريش: تقع على جبل وتبعد عن بطليوس بحوالي أربع مراحل. انظر الإدريسي: القارة الإفريقية، ص273.

[4] طريف: تبعد عن الجزيرة الخضراء بثمانية عشر ميلاً وهي مدينة صغيرة. انظر الحميري: الروض المعطار، ص392.

[5] جيّان: تقع على سفح جبل وتبعد عن بياسة مسافة عشرون ميلاً. انظر نفسه، ص183.

[6] قرمونة: تقع على سفح جبل شرق اشبيلية تبعد. انظر نفسه، ص461.

[7] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص167 وما بعدها.

[8] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص166.

[9] محمد بن سعد بن مردنيش: هو خادم عبد الرحمان بن عيّاض وقد ملّكه هذا الأخير شرق الأندلس قبل وفاته، فبقي عليها بعد سقوط المرابطين إلى غاية وفاته سنة 568هـ/1172م، ولما جدّ الموحدون في ضم شرق الأندلس إليهم دخل معهم في صراع انتهى بانهزامه أمامهم. انظر نفسه، ص146،147،176.

غانية[1] الفرصة واستولى على بجاية وقلعة بني حمّاد[2]، مما أثار غضب الموحدين فخرجوا لمواجهته فغادر ناحية تونس، أين دارت بينهما معركة أسفرت على انهزامهم أمامه ليتمكنوا من هزمه بعد ذلك فلاذ بالفرار[3]، وببلاد الأندلس حقق الموحدون انتصاراً باهراً على النصارى في معركة الأرك[4] الشهيرة سنة 591هـ/1194م[5]. وبعد وفاته خلفه ابنه الناصر الذي تمكن الموحدون في عهده من دخول ميورقة سنة 599هـ/1202م، وخرج الناصر بجيوشه سنة 601هـ/1204م واسترد المناطق التي سيطر عليها يحي بن غانية[6].

غير أنه بانهزام الموحدين أمام النصارى ببلاد الأندلس في معركة حصن العقاب سنة 609هـ/1212م[7] بدأت الدولة الموحدية في طور الانحلال والتدهور، إذ فشل الناصر في تسيير دولته وإدارتها[8]، وتولى تسيير أمور الدولة بعد وفاته سنة 610هـ/ 1213م ابنه يوسف المنتصر حيث عمل على إبعاد مشائخ الموحدين عنه ومال للراحة حتى أن أوامره باتت لا تنفذ،هذا فضلاً عن ظهور المرنيين في عهده[9]، كما قام عليه أقرباؤه بالأندلس والمغرب واشتعلت نار الفتنة والحروب في عهده[10]، وبعد وفاته سنة 620هـ/1223م تدهورت أمور الدولة ودبّ الخلاف بين أبناء عبد المؤمن حول السلطة فسيطر الأشياخ

---

[1] علي بن غانية: هو أبو الحسن علي بن غانية إسحاق بن حَمُّو بن علي الصنهاجي،كان والده إسحاق صاحب ميورقة ومالقة ويابسة ولما توفي هذا الأخير خرج علي مع أخيه يحيى الى افريقية أين ثارا على الموحدين.انظرمحمود مقديش: نزهة الأنظار في عجائب التواريخ والأخبار، تحقيق علي الزواري، محمد محفوظ، مج1، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1988م، ص503.

[2] قلعة بني حماد: تبعد عن المسيلة مسافة اثنا عشر ميلاً. انظر الحميري: الروض المعطار، ص 469 ،470.

[3] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص176 وما بعدها.

[4] الأرك: حصن منيع يقع قرب قلعة رباح وهو من حصون النصارى بالأندلس. انظر الحميري، الروض المعطار، ص27.

[5] ابن سماك: المصدر السابق، ص 241، 242.

[6] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص ص224 ،227.

[7] نفسه، ص230.

[8] عمر أحمد موسى: المرجع السابق، ص 55 ،56.

[9] ابن أبي دينار: المصدر السابق، ص119.

[10] حسين مؤنس: تاريخ المغرب والأندلس، ط1، دار ومطابع المستقبل، القاهرة، 1980م، ص132.

والوزراء والولاّة على الأمور، وانعكس ذلك سلباً على الأوضاع الاقتصادية التي تدهورت وضعفت الإدارة، كما تراجعت قوة الجيش الموحدي[1].

وبعد أن تولى الخلافة الموحدية المأمون بن المنصور بايعه أهل الأندلس، أما أهل مراكش فقد بايعوا الناصر محمد بن يعقوب الملقب بالمعتصم ودارت بينهما المعارك، وفي ظل هذه الظروف استولى النصارى على العديد من المدن في حين استغل بعض الولاة الوضع ليعلنوا عن استقلالهم، فأقدم أبو عبد الله بن محمد بن يوسف – من سلالة بني هود – على إعلان استقلاله بمرسية ولُقب بالمتوكل، وانتهى حكم الموحدين بوفاة آخر خلفائهم أبي العباس إدريس الواثق بالله المعتمد عليه الملقب بأبي دبوس سنة 665هـ/1266 م، وأصبح المرينيون سادة على المغرب الأقصى وقابلهم ببلاد الأندلس بنو الأحمر بغرناطة[2]، والحفصيون بإفريقية وبنو عبد الواد بتلمسان[3]، وتنتهي بذلك فترة حكم الموحدين ببلاد المغرب بعد أن تمكنوا من توحيدها لتعود للانقسام مرة أخرى.

---

[1] عمر أحمد موسى: المرجع السابق، ص 55، 56.

[2] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص ص239، 241.

[3] عبد الرحمان الجيلالي: تاريخ الجزائر العام، ج2، ط7، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1415هـ/ 1994م، ص31.

الفصل الأول: المطبخ المغربي والأندلسي

أولا – الاقتصاد ومكونات الأطعمة والأشربة:

1- دور الفلاحة في توفير مواد الطبخ.

2 – الصناعة ووفرة أدوات الطبخ و مكوناته.

3- التجارة .

ثانيا- تحضير الأطعمة والأشربة في المطبخ:

1- أدوات الطبخ.

2 – الخبز وأنواعه.

3- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الخبز.

4- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الدقيق.

5- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الحبوب.

6- الادام.

7- الحلويات.

8- الأشربة.

أولا – الاقتصاد ومكونات الأطعمة والأشربة:

ارتبط الغذاء بالجانب الاقتصادي للدور الذي يلعبه هذا الأخير في توفير ما يحتاجه الإنسان لتحضير غذائه، من خلال ما تجود به الفلاحة والصناعة وما يعرض في الأسواق من منتوجات محلية أو مستوردة.

1- دور الفلاحة في توفير مواد الطبخ:

أ– وفرة اللحوم:

اشتهر سكان المغرب والأندلس بكثرة استهلاك اللحوم بأنواعها وما كثرة الأسواق التي تباع فيها إلا دليل على ذلك ،فمراكش مثلا احتوت على سوق خاص بتجارة الماشية وهو خارج أسواق المدينة، كما كان بها سوق للجزارين بالقرب من جامع الجزارين، وأغمات هي الأخرى تميزت باستهلاك اللحم بكثرة، والدليل على ذلك أسواقها التي كان يذبح بها أكثر من مائة ثور وألف شاة ولا يبقى شيء منها في نهاية اليوم[1] وانفردت لحوم مدينة وجدة[2] بكثرة شحومها فيذكر أنه يوجد في "الشاة من شياههم مائتي أوقية شحمًا"[3]، كما أنه بأودغشت يباع البقر والغنم بأرخص الأثمان لكثرته[4] ولحوم مدينة تلمسان رخيصة الأثمان وهي سمينة وبها الشحم بكثرة[5].

ويعتبر اللحم سيد الأطعمة[6]، واشتهر الأندلسيون بحبهم للحم وعدم مفارقته لموائدهم وتفننوا في طبخه، ويرجع ذلك لكونه متوفرا في أسواقهم بكثرة، والمرء في الأندلس أينما توجه

---

(1) البكري: المسالك والممالك، ص339.

(2) وجدة: هي مدينة قديمة في سهل فسيح جنوب البحر المتوسط على بعد 40 ميلاً، تبعد عن تلمسان بنفس مسافة بعدها عن البحر. انظر نفسه، هامش1، ص264.

(3) مجهول: الاستبصار في عجائب الأمصار (وصف مكة والمدينة ومصر وبلاد المغرب)، نشر وتعليق سعد زغلول عبد الحميد، د م ط، د ت ط، ص177.

(4) نفسه، ص ص187، 215.

(5) نفسه، ص ص248 ،255، 266.

(6) ابن قيم الجوزية: الطب النبوي، إخراج خالد بن محمد بن عثمان، ط1، دار الإمام مالك للكتاب، القاهرة، 1425 هـ/2004م، ص270.

يجد دكاكين لبيع اللحوم والأسماك والخبز وغيرها من الأطعمة، وكثرة استهلاك اللحم معروف في الأندلس منذ أيام المعتمد بن عباد فقصر الزهراء في أيامه كان يحضر للخدم ثلاثة عشر ألف رطل من اللحم عدا لحوم الطيور والأسماك، ويكون نصيب كل واحد منهم عشرة أرطال إلى ما دون ذلك للفرد الواحد[1].

تنوعت مصادر اللحم فنجد لحوم الماشية من الغنم والضأن والبقر ولحوم الطيور الدواجن، وتشير المصادر إلى أن لحوم البقر أقوى وأطيب طعما، وهي غنية في القيمة الغذائية، وتنفع آكلها نفعًا كثيرًا، وببلاد الأندلس كان يُختار من لحوم البقر الفتي منها والسمين والأحمر[2]، أما الغنم فكان أهل الأندلس يستعملون لحومها بكثرة ويفضلون منها "ما ليس بالصغير ولا بالمسن الكبير من الذكران ثم لحم الخصي من الذكران المعتدل بين الصغير والكبير ثم الإناث المعتدلات في العمر"[3]، ومن لحوم الغنم المستعملة لحم الكباش الفتي منها والمعتدل في السمنة، أما الخراف فيفضل منها ما "اشتد قرنه واعتدل سنه"[4]. والملاحظ في كتب الطبيخ أن عديد من الأطعمة يتم تحضيرها باستعمال اللحوم السمينة سواء تعلق الأمر بالبقر أو الغنم[5]، ولحوم الجداء مدحتها العرب واستحبتها في أطعمتها[6]، والمتصفح لكتب الطبيخ يجد أن الطهاة في المطبخ المغربي والأندلسي قد استعملوا أعضاءً محدد لتحضير نوع معين من الأطباق كالقصير[7]، كما استُعملت الشحوم في الطبخ كشحم

---

[1] رجب عبد الجواد إبراهيم: ألفاظ المأكل والمشرب في العربية الأندلسية (دراسة في نفح الطيب للمقري)، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص60.

[2] ابن خلصون: كتاب الأغذية، تحقيق وترجمة وتعليق سوزان جيغاندي، دمشق، 1996، ص85.

[3] ابن زهر: كتاب الأغذية، تقديم وترجمة وتحقيق أكسبيراتيون غارثيا، المجلس الأعلى للأبحاث العلمية، مدريد، 1992م، ص21.

[4] نفسه، ص 84، 85.

[5] مجهول: أنواع الصيدلة في ألوان الأطعمة – الطبيخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين- ، تقديم وتحقيق ومعجمة عبد الغني أبو العزم، مؤسسة الغني للنشر، الرباط، د.ت.ط، ص5 وما بعدها؛ابن رزين التجيبي: فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان، إعداد إحسان عباس، ط2، بيروت، 1984، ص98 وما بعدها.

[6] رشيدة عبد الحميد اللقاني: ألفاظ الأطعمة والأشربة في كتاب الأغاني للأصفهاني، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1991م، ص19.

[7] القصير هو أقصر ضلع من الخروف.انظر ابن رزين: المصدر السابق، هامش1، ص135.

الكلى الذي أرفق مع ذنب الكبش وصدره في تحضير نوع من الطعام يعرف بالمُعسل، وفيما يخص الأحشاء والرأس فهي الأخرى استُعملت في الطبخ حتى أنها في كثير من الأحيان يتم جمعها مع اللحم في نوع واحد من الطعام،كالقلية التي جمعت فيها قصبة الرئة والدوارة والكرش، والرأس كان يُجمع مع الصدر والسّن والذنب والقصير في قدر واحد لتحضير نوع من الطعام يعرف بالمضيرة[1].

وبالنسبة للحوم الطيور الدواجن فكثيرة هي الوصفات التي تم فيها استعمال هذا النوع من اللحم[2]، ويأتي في مقدمتها الدجاج، ونجد الطهاة في الفترة محل الدراسة يستعملون منه الديوك بدل الإناث في بعض الأطعمة[3]،أما الحمام فكانت تخصص له أبراجًا لتربيته، وقد انتشرت في فحص غرناطة على مسافة أربعين ميلاً[4]، وأورد ابن رزين[5] أكثر من طريقة لتحضير أطباق من لحم فراخ الحمام، غير أن صاحب كتاب الطبيخ لم يذكر أنواعا كثيرة تحضر من هذا النوع من اللحوم[6]، كما استعمل أهل المغرب والأندلس لحم الإوز في بعض الأطباق[7]، غير أننا نلاحظ قلة استخدام هذا النوع من اللحوم إذا ما قورن بلحم الدجاج، هذا إلى جانب لحوم الطرائد (الصيد) وهي لحوم الحيوانات التي تعيش في حالة وحشية ويصطادها الإنسان فتكون غذاؤه[8]، وكان الصيد متعة واستفادة من اللحوم في آن واحد[9]،

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص127 ،128، 135؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص60.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص21 ،39 ،44 ،54، 86 ،95، 102.

[3] نفسه، ص45، 47.

[4] عز الدين عمر أحمد موسى: النشاط الاقتصادي في المغرب الإسلامي خلال القرن السادس الهجري، ط1، دار الشروق، بيروت، القاهرة، 1403هـ/1983م، ص202.

[5] فضالة الخوان، ص183 وما بعدها.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص21.

[7] نفسه، ص 151 ،152.

[8] أحمد قدامة: الغذاء والتداوي بالنبات، موسوعة غذائية صحية عامة، ط13، دار النفائس، بيروت، لبنان، 2009م/1430هـ، ص375.

[9] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص203.

وقد عُرفت بلاد الأندلس بكثرة الطرائد فيها كاشبيلية التي يصفها بن غالب[1] في قوله: "وفضل الصيد في بر وبحر، ولها مرافق كثيرة شتى ومرجها لا ينهشم صيفا ولا ينحطم ويتمادى كلؤه رطبًا"، ومن الطرائد التي استُعملت في المطبخ الأرانب وكانوا يفضلون الفتية منها،وصغارها ذات قيمة غذائية كبيرة[2]، ولحومها ذات منافع صحية[3]، وقلة الوصفات التي تتطلب لحوم الأرانب تشير إلى عدم استحباب هذا النوع من اللحوم لدى سكان المغرب والأندلس.

ولحوم الأيل وردت الإشارة إليها عند ابن زهر[4] الذي حدد طريقة طبخها ومضارها وبيّن أن لحم الأنثى منها أحسن من الذكر والصغير أفضل من الكبير، ولحم الرضيع منها يشبه لحم الجدي الكبير، أما ابن خلصون[5] ففضل الفتي السمين من لحم الأيل، وبالنسبة للقنافذ كانت لحومها تؤكل، وتميزت بطعمها اللذيذ وبالقيمة الصحية لشحومها[6] وكثُرت بمكناسة[7]، وفيما يخص لحوم الطيور نجد الإوز المسمى إوز القرط، وهذا النوع من الطيور من أجود طيور الماء، وهو البط الذي له منقار عريض لونه أدكن، ويتميز بأنه يسمن بسرعة، الأمر الذي حدد طريقة طهيه إذ لا يصلح هذا النوع من اللحوم إلا للشواء[8]،

---

[1] قطعة من كتاب فرحة الأنفس في تاريخ الأندلس، نشر لطفي عبد البديع، مجلة معهد المخطوطات العربية، مج1، ج2، باب اللوق، القاهرة، ربيع الأول 1375هـ/ نوفمبر1955م، ص293.

[2] ابن زهر: المصدر السابق، ص24.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص85.

[4] كتاب الأغذية، ص23.

[5] كتاب الأغذية، ص85.

[6] ابن زهر: المصدر السابق، ص25 ،26؛ علي المراكشي: علامة السعادة في حكم الأغذية المعتادة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم1121 د، ورقة 77 أ.

[7] أبي عبد الله بن أبي بكر الزهري: كتاب الجغرافيا وما ذكرته الحكماء فيها من العمارة وما في كل جزء من الغرائب والعجائب تحتوي على الأقاليم السبعة وما في الأرض من الأميال والفراسخ، تحقيق محمد حاج صادق، مكتبة الثقافة الدينية، بورسعيد، القاهرة، د.ت.ط، ص115.

[8] مجهول: أنواع الصيدلة، ص16.

بالإضافة إلى هذا فهناك طيور أخرى يتم اصطيادها نذكر منها اليمام[1] الذي اشتُرط أن يكون سمينا لتحضير بعض الأطباق[2]، والعصافير التي فضلوا منها السمينة[3]، غير أن الفتية منها أحسن من الناحية الصحية[4]، كما أن لحوم الحجل هي الأخرى استُعملت كثيرا في تحضير الطعام[5]، واشترطوا سلخها من جلدتها في تحضير بعض الأطباق [6]، هذا دون أن ننسى الزرازير التي استُعملت هي الأخرى في الأطباق بالمغرب والأندلس وفضلوا في تحضير بعض الأطباق استعمال السمينة منها[7]، ولحم السلاحف تم استعماله هو الآخر في تحضير أطعمة متنوعة[8] والجراد كان يصطاد ويباع في أسواق مراكش ثلاثون حملاً كل يوم[9]. وشكّلت الأسماك أكثر الطرائد التي يصطادها أهل المغرب والأندلس، وتنوعت بها أطباقهم، وقد عُرف الأندلسيون بالسمك المملّح الذي كان بكثرة في جزيرة شلطيش[10] وهي من أشهر الأماكن الأندلسية فيما يخص الثروة السمكية، ومنها يتم توزيع هذه الثروة إلى مدن أخرى ببلاد الأندلس، واشبيلية هي الأخرى احتوى نهرها على مختلف أنواع السمك وهو نهر يضاهي دجلة والفرات والنيل[11]، وسواحل المنكب[12] غنية أيضا بالثروة السمكية[13]،

---

[1] نفسه، ص96؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص187، 189.

[2] نفسه.

[3] نفسه، ص88.

[4] ابن زهر: المصدر السابق، ص15.

[5] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص22، 42 ،45 ،95.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص180 ،182.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص86؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص190.

[8] مجهول: أنواع الصيدلة، ص109.

[9] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص235.

[10] شلطيش: هي جزيرة قرب مدينة لبلة ويحيط بها البحر من كل ناحية. انظر: الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص 110، 111.

[11] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص57.

[12] المنكّب: مدينة بالأندلس بها مرسى صيفي وتبعد عن غرناطة بأربعين ميلاً. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص186.

[13] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص564.

خاصة سمك التن الذي ينقل منها إلى باقي المدن ويصفه أحد الرحالة فيقول:"وليس في البحر حوت أسمن منه ولا أطيب، ولا يؤكل في معمور الأرض طريًا إلا في الأندلس، وقد ييبّس ويدخر ويجلب إلى جميع أقطار الأرض يابسًا"[1]، ويُصطاد التن في عدة مناطق ببلاد الأندلس والمغرب، ويذكر لنا أبو بكر الزهري[2] المناطق التي ينتقل إليها هذا النوع من الأسماك، ويبين طريقة اصطياده والوسائل المستعملة لتحقيق ذلك فيقول: "يصطاد بالموضع المسمى بطرف الفخّ وهو طرف الجبل المسمى بجبل طارق[3]، ويعرف الآن بجبل الفتح، فما دخل منه في حوز مَرْبلة[4] أخذ بالشبّاك وما خرج منه على طرف الفخّ إلى ساحل المغرب أخذ في المكان المسمى بتامِسان[5] من عمل سبتة، ويتميز سمك التن بطعمه اللذيذ وهذا ما يتضح من وصف الجغرافيين له "فليس في البحر حوت أسمن منه ولا أطيب، ولا يؤكل في معمور الأرض طريًا إلا في الأندلس"[6]، إلى جانب نوع من الحوت أصفر اللون ومنقط بالأحمر وله أنياب وأضراس[7].

وبالمغرب اشتهرت بنزرت[8] ببحيرتها الغنية بمختلف أنواع الحوت على طول السنة والتي قدرت باثنتي عشر نوعا ويذكر الإدريسي هذه الأنواع فيقول: "وهذه الإثنا عشر نوعًا من الحوت التي ذكرناها هي البورى والقاجوج والمحل والطلنط والإشبلينيات والشلبة

---

[1] الزهري: المصدر السابق، ص120.

[2] نفسه.

[3] جبل طارق: يقع بالجزيرة الخضراء، وقد بنى فيه الموحدون مدينة سميت بمدينة الجبل. انظر الحميري، صفة جزيرة الأندلس، ص121.

[4] مَرْبلة: هي مدينة صغيرة تقع قرب مرسى مالقة ببلاد الأندلس. انظر نفسه، ص180.

[5] تامسان: إقليم يبتدئ غربًا من أم الربيع وينتهي عند أبي رقراق شرقًا، وعند الأطلس جنوبًا وشواطئ البحر المحيط شمالاً، وهو يتكون من 40 مدينة و300 قصر يسكنه البربر. انظر الحسن الوزان: المرجع السابق،ج1 ، ص194.

[6] الزهري: المصدر السابق، ص120.

[7] نفسه، ص97.

[8] بنزرت: مدينة صغيرة عامرة ولها أسواق وبها بحيرة منسوبة إليها، تبعد عن طبرقة سبعون ميلا. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص289.

والقاروض، واللاج والجوجة والكحلاء والطنفل والقلا"[1]، ويُصطاد السمك فيها بكثرة ما بين البحر وبحيرة بنزرت، ويكون ذلك باستعمال النقارة مثلما يصطاد الحمام،ويصف صاحب الاستبصار هذه الطريقة وصفا دقيقا فيقول: "وهذه النقّارة هي أنثى الحوت المعروف بالبورى، فيأتي التاجر إلى الصياد فيتفق معه على عدد معلوم، فيخرج النقارة ويرسلها وقد ربط خيطا في خرص وثيق في شفتها، فتسير إلى البحر ويتبعها بزورقه وشبكته، فتدور عليها الذكور فيطرح عليهم شبكته ويخرج ما قدر له"[2].

كما كثر السمك بسفاقس[3]، وكان يصطاد بكثرة في بونه[4] وقصر عبد الكريم[5] وسبتة والمعمورة،أما الأنهار فنجد نهر سبو[6] واستعمل الصيادون في اصطياد السمك ببلاد الأندلس الشباك، والنقارة استعملها أهل تونس[7]، وقد كثر اصطياد السمك بالمغرب خلال القرن السادس الهجري، وكان يُحمل إلى المناطق الداخلية مجففا ومحفوظا في العسل ليبقى طريًا[8]، أما نهر المسيلة[9] فهو عذب ويصطاد به سمك صغير "لم ير في بلاد الأرض المعمورة سمك على صفته، وأهل المسيلة يفتخرون به ويكون مقدار هذا السمك من شبر إلى ما دونه"[10]، ويوجد بمدينة جيجل[11] الحوت بكثرة[12]، وعرفت بركة بونة بالسمك الكثير،

---

[1] نفسه، ص288، 289.

[2] نفسه.

[3] سفاقس: مدينة قديمة تبعد عن المهدية مرحلتان وعن قابس سبعون ميلا، اشتهرت بالزيتون وبالأسماك.انظر نفسه، مج1، ص280 ،281.

[4] بونة: تبعد عن مدينة مرسى الخرز بمرحلة خفيفة،وهي مدينة لا بالكبيرة ولا بالصغيرة تقع على ساحل البحر. انظر نفسه، ص295.

[5] قصر عبد الكريم: هو مدينة صغيرة على نهر وتبعد عن البحر ثلاثة أميال، انظر نفسه، ص246.

[6] نهر سبو: نهر عظيم عليه قرى، يأتي من جبل القلعة. انظر نفسه، ص247.

[7] تونس: تبعد عن القيروان مرحلتان، وهي مدينة بها مزارع كثيرة وبينها وبين البحر ستة أميال. انظر نفسه، ص285.

[8] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص203.

[9] المسيلة: مدينة بالمغرب وتسمى بالمحمدية، بناها أبو القاسم محمد ابن المهدي سنة 315هـ. انظر: ياقوت الحموي: معجم البلدان، مج5، دار صادر، بيروت، لبنان، 1397هـ/1977م، ص130.

[10] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص254.

[11] جيجل: تبعد عن القل سبعون ميلا، وبها مرسيان. انظر نفسه، ص268 ،269.

[12] نفسه، ص268.

ويصطاد بمدينة سلا[1] السمك بمختلف أنواعه والشابل أيضا[2]، ويقول الإدريسي عنها "والحوت بها لا يكاد يباع ولا يشترى لكثرته وجودته"[3]، أما وادي سبو فقد تميز بوجود الشابل بكثرة والبورى الكبير والحوت الكبير المسمى عند أهل فاس، بالقُرْب، الذي كان يحمل على الحمير، كما أن الحوت المعروف بالشولي كثر بفاس ومكناس، وهو من ألذ الأسماك على الإطلاق حسب وصف صاحب الاستبصار[4]، واشتهرت مدينة سبتة بسمك التن الكبير والموجود بها بكثرة، وكان يصطاد بالرماح،ويقول في ذلك الإدريسي: "وصيدهم له يكون زرقا بالرماح وهذه الرماح لها في ألسنتها أجنحة بارزة تنشب في الحوت ولا تخرج وفي أطراف عصيها شرائط القنب الطوال ولهم في ذلك درجة وحكمة سبقوا فيها جميع الصيادين لذلك"[5].

والملاحظ أنه حتى المناطق الداخلية لم تخل من الأسماك، فمراكش عاصمة الدولة الموحدية كان استهلاك الأسماك بها رائجا لكونها قريبة من شبكة نهرية كوادي تانسيفت[6] الذي تميز بثروته السمكية، وكان أحد أهم المصايد ويكثر فيه سمك الشابل[7]، أضف إلى ذلك المسالك التجارية التي ربطت العاصمة بالموانئ الأطلسية القريبة منها كآزمور[8]، وآسفي[9].

ب- الحبوب:

---

[1] سلا: تقع على ضفة البحر وقديما كانت مدينة شالة على ميلين من البحر وسلا الحديثة على ضفة البحر الملح وهي منيعة بها أسواق عامرة وأهلها أغنياء. انظر نفسه، ص238 ،239.

[2] مجهول: الاستبصار، ص ص127 ،141.

[3] نزهة المشتاق، مج1، ص239.

[4] مجهول: الاستبصار، ص127.

[5] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص529.

[6] تانسيفت: نهر يصب عند أكادير. انظر أمين واصف بك: الفهرسة معجم الخريطة التاريخية للممالك الإسلامية، تحقيق زكي باشا، مكتبة الثقافة الدينية، د ط، دار المصري للطباعة، د ت ط، ص111.

[7] مجهول: الاستبصار، ص209.

[8] آزمور: مدينة في دكالة على مصب نهر أم الربيع في البحر المحيط وهي كبيرة وآهلة بالسكان. انظر الوزان: المصدر السابق، ج1، ص157.

[9] آسفي: مدينة تقع على شاطئ البحر المحيط. انظر نفسه، ص147.

شكّلت الزراعة عصب الحياة بالنسبة للمجتمع بالمغرب والأندلس فهي حسبما يصفها الطنغري "قوام الحياة"[1]، ولعبت الدولتان المرابطية والموحدية دورًا في انتعاش أو تراجع الزراعة بكل أنواعها، فنجد مثلا أن المرابطين لهم سياستهم في توفير الأمن، فعملوا على نقل الحروب في الأندلس إلى مناطق النصارى حتى يتفادون إفساد المزارع والأراضي، ووفروا الحماية لها في بلاد المغرب، غير أن فترة الصراع المرابطي والموحدي قد انعكست سلبا على الأراضي الزراعية ومزروعاتها، إذ بظهور المهدي تشتت قوى المرابطين وأهملوا الأندلس فعاث فيها النصارى فسادًا، وبالمغرب وفي أيام المرابطين الأخيرة انتشرت المجاعات وزاد الغلاء، وبمجيء الموحدين تتغير الأوضاع وتنتعش الزراعة نتيجة للتدابير التي اتخذوها إزاء تحقيق ذلك[2]، بالرغم من فترات التوتر الأمني التي تخللت الفترة الموحدية[3]، لم تكن الأندلس أحسن حال من المغرب فتعرضها لضربات النصارى المتوالية، وثورة أتباعهم على الموحدين أساء للأراضي وللزراعة بشكل خاص[4]، وتمت زراعة عدة أنواع من الحبوب في أراضي المغرب والأندلس ويأتي في مقدمتها:

- **الحنطة والشعير:**

شكّل كلاهما أهم الحبوب التي اعتمدت عليها صناعة الخبز بالمدن والأرياف،وتحدد استعمالهما بحسب الظروف الاقتصادية، وكان القمح من أغلى الحبوب على الإطلاق خاصة في أوقات الجفاف والغلاء، واختصت باستعماله الطبقات الغنية والميسورة، وسمحت لنا كتب الرحلات والفلاحة، بمعرفة الأماكن التي تكثر بها زراعة هذا النوع من الحبوب، فتونس كان يكثر بها الزرع ومدينة قفصة افتقرت إلى إنتاج الحنطة واستوردتها من مناطق أخرى، في حين تكثر بها زراعة الشعير الذي وصفه الرحالة على أنه طيب الطعم، وتوزعت

---

[1] الطغنري: زهر البستان ونزهة الأذهان،مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 1260 د، ص2.

[2] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص ص108 ،159، 161.

[3] ابن الأثير: المصدر السابق، ج1، ص521 ،522.

[4] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص161.

مزارع الحنطة والشعير على كل مدينة قسنطينة، أما أهل باغاي[1] فتخصصوا بزراعة الحنطة والشعير، كما كثر بالقرى المحيطة بمدينة زويلة[2] القمح والشعير،ويعد المغرب الأدنى من أقاليم زراعة القمح والشعير بالمغرب الإسلامي[3].

وبالمسيلة مزارع القمح والشعير وقد فاقت احتياجات سكانها، وفيما يخص مدينة الجزائر فقد اختص البربر بزراعة الحنطة والشعير، والحنطة بمرسى الدجاج[4] عرفت بأثمانها الرخيصة، وبأنها حنطة مباركة، وأهل بجاية اختزنوا الحنطة لكثرتها فكانت تبقى العام والعامين لا يدخلها الفساد ولا يعتريها تغيير[5]، ومدينة تنس[6] لكثرة زراعة الحبوب بها كانت تصدر منها إلى بلاد الأندلس، وندرومة[7] هي الأخرى كثر بها الزرع[8]، واشتهرت مدينة أودغشت بكثرة زراعة القمح بها، بالرغم من أن زراعته اعتمدت على الطرق والوسائل التقليدية، وفي هذا الصدد يقول صاحب الاستبصار: "ويزرعون فيها القمح بالحفر بالفؤوس ويسقونه بالدلاء"[9]، وببلاد لمتونة الصحراء كثرت الحنطة حتى أنها شكلت غذاء رئيسيا لسكانها، وبمرسى فضالة[10] السفن ترسوا لتأخذ الحنطة والشعير والفول والحمص إلى بلاد

---

(1) باغاي: مدينة كبيرة تقع في أقصى إفريقية بين مجانة وقسنطينة. انظر الحموي: المصدر السابق، مج1، ص325.

(2) زويلة: تقع في وسط الصحراء وهي أول حدود بلاد السودان. انظر نفسه، مج3، ص159 ،160.

(3) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص277 وما بعدها.

(4) مرسى الدجاج: مدينة يحيط بها البحر من ثلاثة نواح تسكنها قبائل كتامة والأندلسيون تبعد عن أشير أربعة مراحل. انظر الحموي: المصدر السابق، مج5، ص106.

(5) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص ص258 ،261.

(6) تنس: تقع في منحدر جبل قريبة من البحر المتوسط. انظر الوزان: المصدر السابق، ج2، ص35.

(7) ندرومة: مدينة قديمة أسسها الرومان على بقعة واسعة في سهل، وهي تبعد بنحو ميلين من الجبل واثني عشر ميلا من البحر المتوسط. انظر نفسه، ص13.

(8) مجهول: الاستبصار، ص ص120 ،133 ،135.

(9) مجهول: الاستبصار، ص215.

(10) فضالة: مرسى يبعد عن سلا اثنا عشر ميلاد، وتحمل منه المنتوجات إلى بلاد الأندلس. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص240.

الأندلس، واشتهرت فاس بكثرة حنطتها وبرخسها[1]، وتميز قمح سجلماسة بحبه الرقيق[2]، وكان القمح أكثر مزروعات طنجة[3]، ومزارع القمح كثرت على طول الطريق الرابط بين تلمسان وفاس، كما أن مزوار التي تقع بينهما عُرفت بزراعة الشعير[4]، أما الجنوب فنجد بلاد السوس[5] التي اشتهرت بأنها بلاد الحنطة والشعير والأرز، وبهذا الإقليم مدينة نفيس[6] الجبل التي كثرت بها الحنطة[7].

وخلال العصر المرابطي نلاحظ أن زراعة القمح والشعير زاد في مرتفعات تادلا، وتازا[8] وسفوح درن، حتى أنها أصبحت المصدر المهم لبلاد الأندلس، أما في العصر الموحدي فنجدهم قد حافظوا على ما ورثوه عن المرابطين في هذا المجال، وزادوا في إنتاج بعض المحاصيل في مناطق أخرى غير التي كانت تنتج فيها كفاس وتازا وتلمسان ومراكش ودرن التي اختصت بزراعة الحبوب[9]، وكان محصول القمح في العصر الموحدي وافر جدا وهذا ما تعكسه الكميات الضخمة من القمح والشعير التي حملها جيش عبد المؤمن عند عبوره إلى الأندلس[10].

---

[1] نفسه، ص ص224 ،239، 240.

[2] مجهول: الاستبصار، ص277 وما بعدها.

[3] أبو القاسم بن حوقل: المسالك والممالك، مطبعة بريل، ليدن، 1873م ، ص73.

[4] مقديش: المصدر السابق، ص74 ،75.

[5] بلاد السوس: تقع بالمغرب وعرفت عند الروم بقمُّونية، وهناك السوس الأقصى والسوس الأدنى. انظر البكري: المسالك، هامش(1)، ص348.

[6] نفيس: من المدن القديمة ببلاد المغرب،تقع بالقرب من آغمات. انظر الحميري: الروض المعطار، ص578.

[7] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص227، 229.

[8] تازا: هي أول بلاد المغرب وتازا عبارة عن جبال عظيمة يسكنها البربر. انظر مجهول: الاستبصار، ص186.

[9] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص195.

[10] عبد الملك بن صاحب الصلاة: تاريخ المن بالإمامة على المستضعفين بأن جعلهم الله أئمة وجعلهم الوارثين، تقديم عبد الهادي التازي، السفر2، دار الأندلس للطباعة والنشر، بيروت، 1383هـ/1964م، ص214.

أما ببلاد الأندلس فإنتاج القمح والشعير كان بقرمونة وشريش هذه الأخيرة التي عرفت فيها الأسعار انخفاضا[1]، وكانت مرسية وجيان وشلب[2] من بين المناطق الأندلسية المنتجة للقمح والشعير[3]، إلاّ أن هذا لم يكف لسد حاجة أهل الأندلس بل اعتمدوا على ما يستوردونه[4].

- الحبوب الأخرى:

إلى جانب القمح والشعير اعتمد أهل المغرب والأندلس في مطابخهم على حبوب أخرى فسجلماسة كانت تنمو بها مختلف أنواع الحبوب[5]، واختصت طبقات المجتمع الفقيرة بأودغشت باستعمال الذرة في الوقت الذي انفردت الطبقة الحاكمة باستهلاك القمح[6]، أما الأرز فزراعته قليلة[7]، ومن المناطق المنتجة له بلاد السوس[8]، ويعد العرب هم من أدخلوها إلى غرب أوروبا إلى جانب عدة مزروعات كالتوابل والعقاقير النباتية[9]، وقد كان للهجرة الخارجية أثرها في الزراعة والغذاء، فالقبائل العربية التي استقدمها يعقوب المنصور

---

(1) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص572، 573.

(2) شلب: مدينة لها سور حصين تقع قبلي مدينة باجة، وتبعد عن بطليوس ثلاث مراحل ومن مارتُلة أربعة مراحل. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص106.

(3) نفسه، ص ص70، 106، 182.

(4) مصطفى محمد مسعد سامية: الحياة الاقتصادية والاجتماعية في إقليم غرناطة في عصري المرابطين والموحدين من 484 إلى 620هـ/ من1092-1223م، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، الظاهر،1423هـ/ 2003م، ص166.

(5) المقدسي: أحسن التقاسيم في معرفة الأقاليم، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1424هـ/ 2003م، ص186.

(6) مجهول: الاستبصار، ص215.

(7) القلقشندي: صبح الأعشى في صناعة الإنشا، ج5، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة والطباعة والنشر، القاهرة، 821هـ/ 1418م، ص175.

(8) مقديش: المصدر السابق، ص57.

(9) علي أحمد: المؤثرات الحضارية العربية الأندلسية والغربية في الغرب الأوروبي وكيفية انتقالها خلال العصور الوسطى، الغرب الإسلامي والغرب المسيحي خلال القرون الوسطى،تنسيق محمد حمام، ط1، منشورات كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الرباط 1995م، ص129.

الموحدي[1]، اشتغلت في الزراعة خاصة الزراعات الحبوبية كالقمح والشعير والأرز ببلاد السوس الأقصى، ومدينة تنس انتشرت فيها مزارع الحنطة وسائر الحبوب التي تحمل منها إلى باقي المدن لكثرتها[2]، وبأغمات انتشرت البقول[3]، وبمرسى فضالة نجد الحمص والفول وحبوب أخرى[4]، أما البلوط فقد استعمله أهل قرطبة في أوقات الجفاف والقحط والمجاعات[5].

ج- الخضر والفواكه:

تعد الخضر والفواكه ذات أهمية في تغذية أفراد المجتمع، وقد حظيت باهتمام فلاّحي المغرب والأندلس، غير أن الملاحظ على كتب الرحلات أنهم أسهبوا في ذكرهم للفواكه والأشجار المثمرة ولم تلق الخضر نفس الاهتمام بالرغم من كونها عنصر أساسي مكون للنظام الغذائي للإنسان ولا يمكن الاستغناء عنه[6]، واشتهرت الخضر باسم البقول عند علماء الفلاحة، غير أن هؤلاء لم يشتركوا جميعًا في إطلاق هذا الاسم، فقد اختلف عنهم ابن بصال[7] الذي ذكر نوعين من البقول الأول: البقول ذات الأصول وتتمثل في اللفت، الجزر والفجل والثوم والبصل والكراث، والثاني خضر البقول وتندرج ضمنها الرجلة والكرنب والإسفاناخ[8] والسلق واللبلاب[9] والخس.

---

[1] ابن خلدون: العبر، ج6 ، ص505.

[2] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص ص228 ،252.

[3]حوقل: المصدر السابق، ص65.

[4] عز الدين أحمد: المرجع السابق، ص195.

[5] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص580.

[6] نفسه، مج1، ص226 وما بعدها؛ مجهول: الاستبصار، ص127 وما بعدها.

[7] كتاب الفلاحة، نشر وترجمة خوسي مرية مياس بييكروسا ومحمد عزيمان، معهد مولاي الحسن، تطوان، 1955م، ص ص141 ،150، 151، 161.

[8] الاسفاناخ: هو السبانخ. انظر مجهول، أنواع الصيدلة، ص246.

[9] اللبلاب: ينبت بين الحنطة والكروم، له أوراق وقضبان طويلة يتعلق بغيره من النباتات، يعرف بعجمية أهل الأندلس بقُريولة وتعني شويكة. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص361 ،362.

وقد توزع إنتاج محاصيل الخضر فكان إنتاج البصل والشهدانج[1] بتنس[2]، أما الباقلا[3] انتشرت زراعتها في كل من جيان وشنترين[4] ومرسى فضالة[5]، والمقاثي كانت تنتج بكثرة في أودغشت[6]، ومحاصيل الجزر والفجل واللفت بمراكش[7]، إلى جانب الخيار والقثاء والقرع واللوبيا والكرنب وسائر البقوليات والباذنجان[8]، والبطيخ[9]، ويذكر ابن بصال مجموعة من الخضر ويحدد طريقة زراعتها والمناطق الملائمة لذلك، لكن دون أن يعطي لنا إحصائيات في محاصيلها أو أسماء المدن التي تنتجها، ومن الخضر يذكر القثاء، والبطيخ، والقرع، والباذنجان وغيرها من الخضر، والأرجح أنها كانت تنمو كلها في بلاد الأندلس[10]، أما أبو الخير الأندلسي فيزيد عليه بذكر الخس[11].

لم تكن الفواكه بعيدة عن مكونات الأطعمة والأشربة، فقد استُعملت هي الأخرى في تحضير مختلف الأطباق[12] بنوعيها الجافة والطرية، والجدير بالذكر أن الاهتمام بغرس البساتين لم يكن مخصوص بالفلاحين بل تعدى ذلك إلى السلطة الموحدية فنجد عبد المؤمن

---

(1) الشهدانج: هو القنب من فوائده الطبية أنه يطرد الرياح، ج4، ص290 ،291، منه البستاني والبري، انظر نفسه.

(2) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص253.

(3) الباقلا: أو الباقلّى والباقلاء كلها أسماء تطلق على الفول، في حين عرف في القديم باسم الجَرْجَر والجُمَّى. انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص44.

(4) الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص ص70، 113؛ وعن شنترين فهي مدينة على جبل تبعد عن بطليوس أربع مراحل. انظر نفسه، ص113.

(5) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص246.

(6) البكري: المسالك، ص344.

(7) مشتاق كاظم المياح: مراكش خلال عصر الموحدين (دراسة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية)، ط1، دار صفحات للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، 2014م، ص58.

(8) القلقشندي: المصدر السابق، ص176.

(9) أحمد بابا التنبكيتي: نيل الابتهاج بتطريز الديباج، تقديم عبد الحميد عبد الله الهرّامة، ط2، منشورات دار الكتاب، طرابلس، ليبيا، 2000، ص89.

(10) كتاب الفلاحة، ص127 وما بعدها.

(11) كتاب في الفلاحة، ط1، المطبعة الجديدة، فاس، 1357هـ، ص161.

(12) مجهول: أنواع الصيدلة، ص28.

قد اهتم بغرس بستان كبير خارج مراكش، وفي هذا الصدد يقول البيذق: "وفي عام خمسين زار قبر الإمام المهدي رضي الله عنه وهبط إلى سلا، وبقي فيها عامين اثنين ثم رجع إلى مراكش وغرس البحيرة التي بشظولية ثم رجع إلى سلا"[1]، كما أن الخليفة يوسف الموحدي اهتم هو الآخر بغراسة البساتين، فغرس بستانًا كبيرًا طوله اثنا عشر ميلا وعلى جانبيه مجموعة كبيرة من أشجار النارنج يبلغ عددها أربعمائة شجرة بين كل اثنين إما ليمونة وإما ريحانة"[2]، ونذكر من أشجار الفواكه:

- أشجار النخيل:

يعتبر التمر من أهم الفواكه التي اعتمد عليها سكان المغرب والأندلس وتوزع إنتاجه في عدة مناطق من المغرب،فنجده بكثرة ببلاد الجريد[3] التي سميت كذلك لكثرة النخيل بها، كما أن قفصة هي الأخرى من بين المدن المنتجة للتمر، واشتهرت بنوع منه يسمى الكَسبا ويصفه صاحب الاستبصار في قوله: "وهو أكثر تمرهم، يكون في التمرة فتره في جرم بيض الدجاج، تكاد تنفذها ببصرك لصفاء لونها ورقة بشرتها"[4]. وببسكرة[5] نوع من التمر يعرف بالكُسْبا وهو مشهور ببلاد المشرق الإسلامي وبالمدينة باسم السيماني، أما النوع الثاني فهو الليارى ويتميز بملوسته ولونه الأبيض، وبجنوب تلمسان في طريق الصحراء اشتهر بتمر فجيج، وسجلماسة كثرت فيها هي الأخرى بساتين النخل فكانت من المدن المنتجة للتمر[6].

---

[1] أخبار المهدي بن تومرت وبداية دولة الموحدين، تحقيق عبد الوهاب ابن منصور، ط2، المطبعة الملكية، الرباط، 1425هـ/2004م، ص79.

[2] مجهول: الاستبصار، ص210.

[3] بلاد الجريد: هي مدن كثيرة وتقع في آخر بلاد إفريقية على طرف الصحراء، وهي منطقة خصبة تكثر فيها الخيرات والمياه. انظر نفسه، ص150.

[4] نفسه، ص153.

[5] بسكرة: مدينة بالمغرب تقع في نواحي الزاب، تبعد عن قلعة بني حماد مرحلتان وعن طُبنة مرحلة وهي تعرف ببسكرة النخيل. انظر الحموي: المصدر السابق، مج1، ص422.

[6] الحموي: المصدر السابق، مج1، ص ص17 ،179 ،201.

كما امتلأت بمختلف الفواكه كالعنب[1]، وببلاد السوس وقاعدتها إيجلي كثرت بساتين التمر وجميع الفواكه[2].

كما سبق ذكره تنوعت الفواكه التي احتوت عليها بساتين المغرب والأندلس، كالتفاح السدسي الذي كثر بقفصة والموز وبتاهرت نوع من السفرجل حسن الطعم والرائحة[3]، وكان يحمل التين من باجة وتنس شرائح إلى مناطق أخرى[4]، واختصت كلا من تازا وفاس بإنتاج الفواكه خاصة التين[5]، وامتلأت بساتين فاس ومكناس بمختلف الفواكه الصيفية والخريفية[6]، من التمر والتين والرمان والسفرجل والتفاح بأنواعه والكمثري والمشمش والبرقوق والخوخ، وإنتاج التوت كان قليل إلى جانب الجوز واللوز والليمون والنارنج والبطيخ الذي عرف بالمغرب بالدلاع[7]، وتميزت مراكش العاصمة بإنتاج كل أنواع الفواكه لكثرة بساتينها[8]، ونفس الشيء ينطبق على إنتاج فاس للفواكه[9]، أما مكناسة فهي كثيرة الفواكه والمزارع، ويعدد لنا ابن غازي أنواع الفواكه والثمار التي تزخر بها بساتينها من المشمش المعروف بالبرقوق عند الأندلسيين والتفاح بأنواعه كالطرابلسي الحلو والأجاص والسفرجل بكثرة بنوعيه الحلو والحامض والرمان السفري[10] والراهبي، وميمونة، والنعيمي والأخضر والقابسي الذي

---

(1) البكري: المسالك، ص333.

(2) مجهول: الاستبصار، ص 212.

(3) نفسه، ص ص153، 178.

(4) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص251.

(5) نفسه، ص ص181، 186؛ الزهري: المصدر السابق، ص114، 115.

(6) ابن غازي: الروض الهتون في أخبار مكناسة الزيتون، تحقيق عطا أبورية، سلطان بن مليح الأسمري، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1428هـ/2007م، ص51.

(7) القلقشندي: المصدر السابق، ج5، ص175، 176.

(8) مجهول: الاستبصار، ص210.

(9) المقدسي: المصدر السابق، ص186.

(10) الرمان السفري من أطيب أنواع الرمان ولا يحتوي على نوى، وهو ينسب إلى سفر بن عبيد الكلاعي من جند الأردن، وهو من رجال عبد الرحمن الداخل الذي غرسه بقرية بكورة (ريه) فسمي باسمه منذ ذلك الوقت سواء ببلاد الأندلس أو المغرب. انظر ابن غازي: المصدر السابق، هامش5، ص48.

يتميز بحلاوة مذاقه، والجوز والتين الشعري[1]، والسبتي[2] الذي يتميز بلونه الأبيض وبشرته الرقيقة، والجليل وهو أبيض للخضرة،ومستدير يعرف بالأنبضار والأشكوز والشبلي والحمراء والغدان، والحافز والنقال والبلوط الحلو[3].

وبجبال غمارة[4] انتشرت الفواكه التي كثرت أيضا بتطوان[5]، والمناطق الموجودة بوادي درعة كثرت بها بساتين الفواكه مثل أشجار النخيل[6]، وببلاد الأندلس نجد اشبيلية التي اشتهرت بفواكهها ذات النوعية الممتازة وهي في مقدمة صادراتها إلى المغرب كالتين الربّي وهو نسبة إلى اسم مالقة القديم (ريه)، وهو يمتاز بطيبة طعمه وعذوبته،وأشجار التين بكثرة بمرسية وشريش، وبحصون جبل شلير الجوز والكمثرى، التي تميزت بكبر حجمها، وشجر البلوط الذي اشتهر أهل حصن بطروش باحتفاظهم بثماره لأوقات الشدة والمجاعة[7]، وبأشكُوني[8] التفاح والكمثرى والتين والرمان وفواكه أخرى. كما انتشرت بمختلف أنحاء بلاد الأندلس أشجار التين وبساتين التوت والتفاح المعروف برائحته القوية والقراسيا، وشلُوبينية[9] كانت أرضها ملائمة جدًا لنمو أشجار الموز ولورقة[10] التي كثرت بها غابات الأشجار المثمرة البرية التي تنبت دون غراسة لجودة تربتها التي جادت بأشجار التفاح والكمثرى والتين والرمان، واختصت وشقة[11] بالزعرور[12].

---

[1] التين الشعري يتميز بشكله المستطيل ولونه الأسود أو المائل للسواد، ولا يزال هذا الاسم مستعملا بالمغرب إلى اليوم. انظر نفسه، هامش2، ص49.

[2] التين السبتي نسبة إلى سبتة. انظر ابن غازي: المصدر السابق، هامش4، ص49.

[3] ابن غازي: المصدر السابق، ص48 – 50.

[4] غُمارة: من بطون المصامدة يسكنون جبال الريف. انظر: واصف بك، ص86.

[5] مجهول: الاستبصار، ص ص137 ،190، وعن تطوان: هي مدينة قديمة تكثر بها العيون والزرع، طيبة الهواء، والماء، تبعد عن جبل طارق سبعة فراسخ. انظر نفسه، ص137؛ واصف بك: المصدر السابق، ص41.

[6] مجهول: الاستبصار، ص206.

[7] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص ص559 ،567، 573، 580.

[8] أَشكُوني: هي من كور تُدمير بالأندلس، اشتهرت بتربتها الخصبة وبكثرة بساتينها. انظر نفسه، ص22.

[9] شَلُوبينية: قرية على ضفة البحر تبعد عن المنكب عشرة أميال. انظر نفسه، ص111.

[10] لورقة: من مدن تُدمير تقع على ظهر جبل وتبعد عن مُرسية أربعون ميلا. انظر نفسه، ص171.

[11] وشقة: مدينة أندلسية تبعد عن سرقسطة خمسون ميلاً وهي مدينة قديمة وكبيرة. انظر نفسه، ص194، 195.

[12] نفسه، ص ص 15 ،22 ،37، 45 ،76، 106، 111 ،143، 172 ،194.

- **أشجار الكروم:**

ظلت غراسة أشجار الكروم والإكثار منها محط اهتمام الفلاحين عبر العصور، وقد شغلت مساحات كبيرة من الأراضي الزراعية، ويرجع ذلك لدوافع اقتصادية تتمثل في كثرة الطلب عليها في الأسواق سواء بثمارها الطرية التي كانت تستخدم فاكهة ونوع من الشراب المستخلص منها، أو الجافة[1]، وهذا الاهتمام الذي حظيت به نلمسه أيضا خلال الفترة محل الدراسة، إذ توزعت محاصيل العنب في أقاليم المغرب والأندلس فنجدها في تونس وبونة[2]، وكان على نوعين العنب الأبيض والأسود[3]، وطولقة[4] التي كثرت بها أشجار الكروم[5]، ومدينة القل[6] وجيجل هذه الأخيرة التي كان يحمل العنب منها إلى بجاية لكثرته،و مراكش[7] وجبل درن الذي اشتهر سكانه بأكلهم للعنب. وفي هذا الصدد يقول صاحب الاستبصار: "أكثر عيشهم إنما هو من العنب والزبيب والرّب وهم لا يستغنون عن شربه"[8]، يتضح من هذا أن أهل درن اهتموا بغرس الكروم في الفترة الموحدية، واقتصروا على أكل ثمارها سواءً فاكهة طازجة أو مجففة – زبيب –، ومكناسة اشتهرت بكثرة زيتونها إلى جانب عنبها وينقل منها إلى فاس، وكان المصامدة يكثرون من أكل العنب والزيتون، وكما أشرنا سابقا فقد لقيت غراسة الأشجار المثمرة اهتماما خاصًا من الخلفاء الموحدين وعلى رأسهم

---

[1] يوسف نكادي: الزراعة في الأندلس خلال القرن الخامس الهجري، ط1، مطبعة الجسور، وحدة المغرب الأقصى، 2007، ص284.

[2] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص ص285 ،291.

[3] ابن غازي: المصدر السابق، ص49.

[4] طولقة: بناها النوميديون ويمر قربها جدول ماء ساخن هي كثيرة بساتين النخيل. انظر الوزان: المصدر السابق، ج2، ص140.

[5] البكري: المسالك، ص ص254 ،333.

[6] القل: هي مرسى وعليه عمارات ويبعد عن جيجل سبعون ميلاً وعن قسنطينة مرحلتان جنوبا. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص269.

[7] مجهول: الاستبصار، ص127، 128.

[8] نفسه، ص211.

عبد المؤمن بن علي الذي عمل على الإكثار من غرس بساتين الكروم والنخيل والزيتون[1]، وبني زياد[2] اشتهرت بوجود نوعين من العنب البعلي والمتروئي وهذا الأخير عبارة عن عنب أبيض اللون وطعمه شديد الحلاوة[3]، كما كثر العنب بجبل غمارة[4].

أما فيما يخص مراكز إنتاج محاصيل العنب ببلاد الأندلس فنذكر بريانة ومرسية التي اشتهرت بالزبيب الأحمر الكبير وهو منسوب إليها وتتزود به كل المدن الأندلسية، وشريش كانت مُحاطة ببساتين الكروم الكثيرة[5]، وبإقليم غرناطة نجد مالقة إحدى مدنه قد ذاع صيتها لرخص العنب بها وكثرة إنتاجه،فبيع العنب بأسواقها ثمانية أرطال بدرهم صغير [6].

- أشجار الزيتون:

انتشرت بساتينه في كل المغرب والأندلس، هذه الأخيرة التي عرفت هذا النوع من الأشجار المثمرة قبل دخول المسلمين إليها أي منذ العهد الروماني[7]، واهتمت كتب الفلاحة الأندلسية بذكر ما يلاءم غراسة الزيتون من الأراضي فوجدوا أن الأرض البيضاء الجرداء الجافة هي أحسن بيئة لغرسه[8]، إلى جانب التربة الحمراء ولونها هذا مكتسب من الأكاسيد الحديدية التي تحتويها هذه التربة، وهي تصلح لغراسة الكروم وأشجار الزيتون، وهذا النوع من التربة نجده باشبيلية بالأندلس[9]، كما حددوا شهر أفريل وقتا لغراسة أشجار الزيتون[10]،

---

[1] الزهري: المصدر السابق، ص115 ،116.

[2] بنو زياد: هي مدينة عامرة من بلاد مكناسة تبعد عن تاقررت ربع ميل. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص244.

[3] ابن غازي: المصدر السابق، ص ص49، 55.

[4] مجهول: الاستبصار، ص190.

[5] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص543 وما بعدها.

[6] نفسه، ص115.

[7] نكادي: الزراعة في الأندلس، ص283.

[8] أبو الخير الأندلسي: المصدر السابق، ص57.

[9] ابن بصال: المصدر السابق، ص41.

[10] أبو الخير الأندلسي: المصدر السابق، ص57.

الذي كان على أنواع فمنه ما ينبت في الغابات ومنه ما يغرس في البساتين ويسقى، وهذا ما نستشفه من وصف البكري للمهدية في قوله: "وحولها غابة زيتون وشجر أعناب"[1]، ومن المناطق التي توزعت فيها محاصيل الزيتون، نذكر تونس التي كانت بها مجموعة من القرى اختصت بالزيتون، وكذلك بوادي الرمال[2] وبسكرة التي اهتم أهلها بغرس أشجار الزيتون[3]. وبفاس الزيتون والزيت بكثرة، وتوزع إنتاج محاصيل الزيتون أيضا بكل من نفزاوة[4] ودرعة ومراكش هذه الأخيرة التي كثر بها الزيتون وكان زيته يعد من أحسن الزيوت[5]، ويقول في هذا الصدد صاحب الاستبصار: "وزيتون مراكش أكثر من زيتون مكناسة وزيتها أرخص وربما أطيب"[6]، وركز ولاة الدولة الموحدية اهتمامهم على غرس البساتين بمختلف أنواع الأشجار المثمرة وعلى رأسها أشجار الزيتون، وحسبنا في ذلك محمد بن عبد الله بن واجاج الذي أخذ على عاتقه غرس البساتين بفاس ورباط تازا، أما مكناسة فلكثرة ما بها من بساتين الزيتون سميت بمكناسة الزيتون[7]. وبلاد الأندلس هي الأخرى اختصت مدنها بإنتاج الزيتون، فنجده في بيانة بكثرة وشريش، وبقبرة[8] جنوبي قرطبة التي ساعدتها تربتها على نمو الأشجار المثمرة وفي مقدمتها الزيتون[9]، وبأحواز كل من شذونة[10] والمرية، وعلى ضفاف

---

[1] البكري: المسالك، ص202.

[2] وادي الرمال: قرية تبعد عن القيروان مسافة أربعون ميلا، وتتميز برمالها الحمراء. انظر البكري: المسالك، ص227.

[3] نفسه، ص ص214 ،227، 230.

[4] نفزاوة: مدينة من أعمال إفريقية تبعد عن القيروان ستة أيام وعن قفصة مرحلتان وعن قابس ثلاثة أيام لها سور من الصخر والطوب ولها ستة أبواب. انظر الحموي: المصدر السابق، مج5، ص296.

[5] مجهول: الاستبصار، ص ص150، 153، 157، 206.

[6] نفسه، ص210.

[7] ابن غازي: المصدر السابق، ص50.

[8] قبرة: مدينة أندلسية اشتهرت بكثرة بساتينها خاصة بساتين الزيتون وكذا بأزهارها مثل النرجس وهي تبعد عن قرطبة ثلاثون ميلا. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص149.

[9] ابن غالب: المصدر السابق، ص282؛ الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص150.

[10] شذونة: من كورها شريش تميزت بتربتها ومياهها وكثرة الخيرات فيها والجبل الواسط قريب منها وسواحلها تكثر فيها أسماك التن. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص100، 101.

وادي بجانة[1]، وبسطة وبجبل الشّرف[2] بغربي اشبيلية كثرت أشجار الزيتون على طول الطريق منه إلى قنطرة لبلة[3]، ويبلغ طول الشرف أربعين ميلا كلها أشجار زيتون[4]، ويقول الحميري في ذلك وهو "دائم الخضرة، فراسخ في فراسخ طولاً وعرضًا، لا تكاد الشمس منه بقعة لالتفاف زيتونه، واشتباك غصونه، وزيته من أطيب الزيوت"[5]، كما نجد الزيتون بشوذر[6] وقربليان[7] وقلب[8] ولبلة وبمُربيْطرُ[9] ووادي آش[10].

د- إنتاج التوابل:

وتعرف بأسماء أخرى هي الأفاويه والأبازير[11] والأفحاء والأقزاح، وكلمة توابل تطلق على ما يطيب الغذاء من النباتات اليابسة، أما الإبراز فهو على الرطبة واليابسة معا، وتتمثل الرطبة في الكزبرة والنعنع الرطبين، أما اليابسة فتشمل الكمون والكراويا والكزبرة اليابسة والنعنع اليابس، كما يندرج ضمن التوابل الملح والخل[12].

---

[1] بجّانة: مدينة أندلسية كانت في القديم تابعة لإقليم أُرْش اليمن الذي نزل فيه بني سراج القضاعيين أيام بني أمية وشرقها جبل غني بالمعادن، تبعد عن المرية خمسة أميال. انظر نفسه، ص39،38.

[2] جبل الشرف: يبعد عن اشبيلية ثلاثة أميال، وسمي الشرف لأنه مشرف من ناحية اشبيلية ويمتد من الجنوب إلى الشمال وهو تل ترابه أحمر. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص541.

[3] لبلة: تقع في غرب الأندلس، وهي مدينة قديمة لها نهر يتم المرور عليه عبر قنطرة. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص168، 169.

[4] الإدريسي: المصدر السابق، مج2، ص541.

[5] صفة جزيرة الأندلس، ص101.

[6] شوذر: قرية من كور جيّان كثيرة البساتين واشتهرت بزيتها فسميت بغدير الزيت. انظر: نفسه، ص117.

[7] قَرْبَلْيَان: مدينة بالأندلس تبعد عن أوريولة عشرون ميلاً عرفت بكثرة الزيتون بها. انظر نفسه، ص151.

[8] قلب: مدينة كبيرة وهي قاعدة مدن الأندلس،تقع بالقرب من جبل القُرود وبها البساتين بكثرة. انظر نفسه، ص162.

[9] مُربيطر: هي حصن على جبل ببلاد الأندلس، يقع بالقرب من طُرطوشة وهي تبعد عن بُريَانة تسعة عشر ميلا ونصف. انظر نفسه، ص180، 181.

[10] وادي آش: مدينة تقع بالقرب من غرناطة وبها نهر ينصب من جبل شُلَيْر. انظر نفسه، ص192.

[11] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص118.

[12] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص65.

أما الأفاويه فهي الرفيعة والعطرية وتضم القرفة[1] والدارصيني[2] والسنبُل[3] والفلفل والخولنجان[4] وجوزة الطيب والفيجن والقرنفل والكرفس وأوراق الأترج[5]، ويتم استخراج التوابل والأبازير من النباتات إما من براعمها أو جذورها أو سوقها أو لحائها، وتكمن أهميتها في النكهات التي تكتسبها مختلف الأطعمة إذا ما أضيفت لها،كما أنها تثير الشهية، وكانت في العصور الماضية حكرًا على طبقات المجتمع الغنية من ملوك وأغنياء، ويرجع ذلك إلى غلاء أسعارها ولبعد المناطق التي تنبت فيها[6]، إذ اختصت أقاليم آسيا بإنتاج مختلف أنواع التوابل منذ القديم وهي لازالت مشهورة بها إلى يومنا هذا، ويأتي في مقدمة التوابل **الكَمُّون**

---

[1] القُرفة: أشجارها من الفصيلة الغارية، كما اشتهرت باسم القرفة الهندية، وجذورها تخرج منها فسائل عديدة خضراء يتم قطعها ثم تكشط أجزاؤها الداخلية والخارجية، وتجفف تلك الأعواد وتصبح جاهزة لاستعمالها تابلا. انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص525.

[2] الدارصيني: يعني في الفارسية شجر الصين، وهو يشبه القرفة،وله طعم الحرافة مع القبض ورائحته تشبه رائحة القرفة. انظر ابن البيطار: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية،منشورات محمد علي بيضون، ج2، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1422هـ/2001م ، ص359.

[5] السنبُل: شجرة صغيرة أوراقها طويلة لونها أشقر وأزهارها صفراء، والذي يستعمل منه ساقه وأصله فقط لهما رائحة طيبة. انظر نفسه ،ج3، ص49.

[4] الخولنجان: هو من النباتات الزنجبيلية وهو عبارة من عشب مرتفع معمر وأوراقه كبيرة له عدة أنواع الصغير والصيني ويسمى الأبيض، انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص 217.

[5] مجهول: أنواع الصيدلة،ص23وما بعدها،وعن الأترج: أشجاره من الفصيلة البرتقالية، ثماره كالليمون وله لون ذهبي وهو زكي الرائحة، حامض المذاق وتختص المناطق الحارة بإنتاجه، ويعرف بعدة أسماء منها تفاح العجم والترُنج والكُبّار وليمون اليهود. انظر نفسه، ص10.

[6] نفسه، ص118.

ويتم انتاجه في درعة وأم ربيع[1] وبني وازلفن[2]، وبقفصة[3] وشلوبينية التي كان إنتاجها للكمّون يكفي لسد حاجات أهل الأندلس[4].

وظهرت زراعة **الكَرَاويا** بتونس في العصر الوسيط[5]، وقد اشتركت مع الكمون في المناطق التي تنتجه في درعة وسبيبة[6]، و**الزعفران** انتشرت زراعته في عدة مناطق من العدوتين في وادي الحجارة[7]، التي تكثر حاصلاته بها، وفي هذا الصدد يقول الإدريسي: "وبها من غلات الزعفران الشيء الكثير يتجهز به منها ويحمل إلى سائر العمالات والجهات"[8]، واختصت به أيضا طليطلة التي كان زعفرانها مشهورًا في كل بلاد الأندلس[9]، وبياسة هي الأخرى لكثرته ينقل منها إلى باقي المناطق[10]. كما اختصت بلنسية بزراعته وإنتاجه وكان وفيرًا بها، هذا إضافة إلى شلوبينية التي اشتهرت به هي الأخرى[11]، ونشطت

---

(1) أم ربيع: نهر كبير ينبع من الأطلس في حدود تادلا وفاس ويفيض في الشتاء والربيع، على ضفته قرى وهو يصب في المحيط قرب سور مدينة آزمور. انظر الوزان: المصدر السابق، ج2، ص247.

(2) وازلفن: تبعد عن مدينة تنس مرحلة في جبال وعرة، وهي قرية كبيرة.انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص ص252، 253.

(3) نفسه، ص ص226، 237، 253، 278، 294.

(4) نكادي: الزراعة في الأندلس، ص289.

(5) ابن حوقل: المصدر السابق، ص50.

(6) سبيبة: مدينة من أعمال إفريقية. انظر الحموي: المصدر السابق، مج3، ص186.

(7) وادي الحجارة: مدينة تقع على بعد خمسون ميل من طليطلة، وهي خصبة وكثيرة الخيرات، ويجري بغربيها نهر صغير عليه بساتين. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص583.

(8) نزهة المشتاق، مج2، ص583.

(9) نفسه، ص133.

(10) ابن سعيد المغربي: المُغرب في حلى المغرب، تحقيق شوقي ضيف، ج2، دار المعارف، القاهرة، د.ت.ط، ص71.

(11) نكادي: الزراعة في الأندلس في القرن5هـ، ص289.

زراعته أيضا بإفراغ[1]، وبسطة التي قال عنها القلقشندي: "وفيها منه ما يكفي أهل الملّة الإسلامية بالأندلس على كثرة ما يستعملونه منه"[2].

يتضح مما سبق أن بلاد الأندلس اختصت بزراعة الزعفران وكانت تمول به باقي مناطق العدوتين، وقد يخلط بينه وبين العُصفُر[3]، وإضافة إلى ما سبق ذكره من مجموعة التوابل انتشرت زراعة محاصيل لتوابل أخرى نذكر منها الأنيسون[4] المعروف بالمغرب بحبة الحلوة، والسنبل الذي انتشرت محاصيله بإحدى جبال البيرة[5]، وبشقورة نجد السنبل الرومي، والقرنفل بلبلة[6].

والأترج الذي استعملت أوراقه في الطبخ[7] وقد أشاد به الشعراء كثيرا [8]، والشونيز[9] الذي ينتج ببلاد الأندلس[10]، وعلى العموم زخرت بساتين المغرب والأندلس بمختلف أنواع التوابل والرياحين كالنعنع والقُرفة والدارصيني والسمسم[11] والعنبر خاصة العنبر الغربي

---

[1] عبد العالي أحتمي: التغذية بالغرب الأندلسي خلال العصر الوسيط- قضايا ونماذج-، إشراف محمد حمام، أطروحة لنيل دكتوراه في التاريخ، شعبة التاريخ، وحدة العالم المتوسطي في العصر الوسيط، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية 2001-2002م/1422-1423هـ، ص278.

[2] صبح الأعشى، ج5، ص221.

[3] العُصفُر: هو عبارة عن أزهار نبات القُرطُم، يُستعمل في صبغ الأطعمة. انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص417.

[4] الأنيسون: سمي تقده وكمون حلو، وبالشام ينسون،عرف منذ القديم عند الفراعنة واليونان والرومان، وبذوره هي التي تستعمل كتابل. انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص36.

[5]البكري: المسالك، ص384.

[6] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص ص105 ،169.

[7] مجهول: أنواع الصيدلة، ص23 وما بعدها.

[8] ابن الأبّار: الحلّة السيراء، تحقيق حسين مؤنس، ج2، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1985م، ص283.

[9] الشونيز: وهو الكمون الأسود ويعرف أيضا بالحبة السوداء. انظر أبي عمران موسى الإسرائيلي: شرح أسماء العقّار، نشر وتصحيح ماكس مايرهوف، مكتبة المثنى، بغداد، د ت ط، ص39.

[10] ابن بصال: المصدر السابق، ص123.

[11] أحتمي: المرجع السابق، ص278. وعن السمسم: فتسميته أصلها سامي، ويعرف بالسَّمْسق والجلجلان، وهذه التسمية الأخيرة حبشية، وهو عبارة عن نبات دهني له أزهار بيضاء موشحة باللونين الأحمر والأصفر، وهو معروف منذ القديم، ويبلغ طوله حوالي 60سم. انظر أحمد قدامة، المرجع السابق، ص295.

بساحل شذونة[1]، وقد اشتهرت مدينة آغمات بالتوابل إذ تخرج منها القوافل التجارية محملة بالأفاوية والعطور إلى بلاد السودان[2].

وفيما يخص الملح فقد تم استعماله تابلاً للأطعمة بأنواعها، ويتميز بهشاشته وقابليته للذوبان، ويعرف أيضا بملح الطعام،وهو على نوعين بحسب المصدر: الأول وهو الملح البحري، ويتم استخلاصه من مياه البحر[3]، أما النوع الثاني فهو الملح الأنْدَراني أو ذرآني، وسمي بهذا الاسم نسبة إلى أندران وهو مكان بنواحي نيسابور[4]، وهذا النوع من الملح مشهور ببلاد الأندلس واختصت بإنتاجه مدينة سرقسطة[5]، ويابسة التي كان ينقل منها إلى إفريقية[6]، هذه الأخيرة التي توجد بها أكبر ملاحة بإحدى مراسيها وتعرف بملاحة لمطة، ويقول البكري على ملحها: "لا يفوقه ملح،ومنها يحمل إلى ما جاورها من البلاد"[7]، كما أنه يستخرج من ملاحات فاس وحاحا[8] وجبل تاجموت بالقرب من مراكش[9].

هـ- تربية النحل:

عرفت تربية النحل بالمغرب انتعاشا وقفزة نوعية خلال الفترة محل الدراسة،حيث انتشرت أجباح النحل وكثر بذلك إنتاج العسل. ومن أهم مناطق إنتاجه نذكر بونة[10] وقسنطينة وجيجل ووهران وتاهرت وشرشال التي كثرت بها تربية النحل وكان إنتاج العسل

---

(1) الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص101.

(2) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص232.

(3) أحمد قدامة: المرجع السابق، ص685.

(4) نَيْسَابور: تسمى نشاور وهي حاضرة خراسان، وكانت قاعدة الدولة الطاهرية. انظر بك: المصدر السابق، ص117.

(5) رجب عبدالجواد: المرجع السابق، ص66.

(6) الزهري: المصدر السابق، ص128.

(7) المسالك، ص270.

(8) حاحا: إقليم يمتد في جهتي الغرب والشمال إلى البحر المحيط وإلى الأطلس، في الجنوب وفي الشرق عند نهر أسيف نوال، وهو إقليم جبلي وفيه غابات وأودية وعامر بالسكان. انظر الوزان: المصدر السابق، ج1، ص95، 96.

(9) أحتمي: المرجع السابق، ص278.

(10) البكري: المسالك، ص234.

فيها وفيرا جدا، وبالجزائر التي زاد فيها إنتاجه لاهتمام أهلها بتربية النحل[1] وبلاد السوس التي اشتهر عسلها في كل البلاد[2]، والملاحظ أنه حتى المناطق التي لا تنتج عسلا يتوفر فيها بشكل كبير لحصولها عليه من مناطق أخرى، وهذا ما ينطبق على مدينة أودغشت التي كثر بها العسل المجلوب إليها من بلاد السودان[3]، كما اختصت منطقة ساحل تلمسان وتادلا وأرض دكالة بانتاجه،و بلاد حاحة عُرفت بالعسل الأبيض[4].

أما بلاد الأندلس فأغلب مدنها كانت منتجة للعسل وكثُرت بها أجباح النحل لاهتمامهم بتربيته فهذه أشبونة[5] التي اشتهرت بعسلها الأبيض الخالص الحلو[6] وبجيَّان[7] وبالقصر وقرمونة[8] وباجة وشلب[9].

2- الصناعة ووفرة أدوات الطبخ ومكوناته:

لعبت الصناعة دورا مهما في توفير بعض المنتوجات الصناعية التي تدخل في تحضير مختلف الأطعمة والأشربة، بالإضافة إلى توفير الأواني التي تستعمل في الطبخ والأكل ونجمل ذلك فيما يلي:

أ- الصناعة التجهيزية:

- المطاحن والأراحي:

---

[1] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص252 وما بعدها.

[2] البكري: المسالك، ص349.

[3] نفسه، ص344.

[4] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص202 ،203.

[5] أشبونة: من مدن الأندلس تقع بالقرب من البحر المحيط وتتصل بشنْترين. انظر البكري: المسالك، هامش2، ص381.

[6] ابن غالب: المصدر السابق، ص291.

[7] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص568.

[8] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص 159 ،161.

[9] عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص203.

كانت الحبوب بأنواعها تطحن بالأرحاء، وذلك بعد أن تمر بعملية التنقية والغربلة[1]، وتتم عملية الطحن في المطاحن اليدوية المتواجدة على مستوى أغلب البيوت وطريقة تدويرها تتم باستعمال اليدين أو الرجلين، وهي تلبي الحاجات الآنية للأسر فقط، أو في المطاحن الكبيرة التي انتشرت بكثرة في عصر المرابطين وهي تعتمد على الحيوانات في تسييرها، في حين قل استعمالها في العصر الموحدي الذي اعتمد على المطاحن المسيرة بمياه الأنهار التي تقطع المدن[2]، ويتم تشغيلها بالماء الذي يصلها عن طريق السواقي، لذلك حرص أهل المغرب والأندلس على إقامة المطاحن بالقرب من الأحفار والمجاري المائية[3]، والأرحاء المائية اختص بعضها بالعمل في فصل الشتاء فسميت بالأرحاء الشتوية وكانت بالمغرب[4]، ونجد أن بعض المدن نُسبت إلى المطاحن الموجودة بها كمدينة مجانه[5] التي عرفت بمجانة المطاحن، وكانت أحجار المطاحن تقطع من جبلها وتميزت تلك الأحجار بالصلابة ودقة أجزائها، وتمر عليها السنين دون أن تتغير[6]، ومثلها مليانة[7]ومكناسة وأغمات[8].

أما ببلاد السوس الأقصى فقد تطيّر أهلها من إقامة المطاحن على الأنهار التي تشق مدنهم، وهذا ما نستشفه من قول صاحب الاستبصار: "ولم يتخذ الساكنون على هذا الوادي

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص61، 62.

[2] أحتمي: المرجع السابق، ص279، 280.

[3] عبد القادر عثمان محمد جاد: الوضع السياسي والاجتماعي لغرناطة في القرن الخامس الهجري، إشراف عبد الهادي التازي، ج2، أطروحة نيل دكتوراه الدولة في التاريخ الوسيط، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية1996-1997م/1417-1418هـ، ص366.

[4] البكري: المسالك، ص298.

[5] مجانة: تقع بإفريقية وتسمى أيضا قلعة بُسر. انظر الحموي: المصدر السابق، مج5، ص56.

[6] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص293.

[7] مليانة: مدينة قديمة وكبيرة عرفت باسم ماكنانة، تقع على سفح جبل على بعد أربعين ميلا عن البحر. انظر الوزان: المصدر السابق، ص 34، 35.

[8] مجهول: الاستبصار، ص ص161، 171، 198، 207.

قط رحى فإذا سئلوا عن ذلك قالوا: كيف يتخذ على هذا الماء المبارك في إدارة الأرحاء"[1]، ويؤكد ذلك البكري[2].

تبين مما سبق أن الأنهار والأودية شكلت مصدرًا مهماً لسكان المغرب لسد حاجاتهم من المياه الشروب وعزّ عليهم استغلالها في إدارة المطاحن بدل شربها، ويعطي لنا ابن غازي[3] وصفا لعدد الأحجار المكونة للأرحاء المائية، ويشير إلى أن بعضها كان ملكا لعائلات مشهورة في قوله: "وتاورا[4] أرحاء كثيرة كان أكثرها يحتوي على أربعة أحجار، وكان من جملتها بيت واحد للزغابشة[5] يحتوي على خمسة أحجار"، وغلب على بلاد الأندلس استعمال الأرحاء المائية لكثرة مياهها، فاشتهر إقليم غرناطة بانتشار الأرحاء فيه بكل أنواعها خاصة التي تديرها المياه وذلك لكثرة المياه به[6]،كما وجد نوع ثالث من الأرحاء تعمل بالرياح بجبل طارق أقيمت في العصر الموحدي من طرف المهندس الحاج يعيش[7]، وبطركونة[8] أيضا انتشرت أرحاء الرياح وبمرسية تنقل بواسطة المراكب من مكان إلى آخر[9]، وعلى العموم تميزت المطاحن بكونها تتوزع على مساحة شاسعة وبها أراحي كثيرة ومخازن كبيرة لخزن الحبوب ومساكن، كما توجد بها فناءات واسعة، وقاعات ومن أشهر الطاحونات طاحونة أبي السعيد الحضرمي وعملت كل المطاحن تحت المراقبة سواء تعلق الأمر بالمملوكة منها أو المستأجرة[10] واهتمت الدولة المرابطية بإقامة الأرحاء فهذا يوسف

---

[1] مجهول: الاستبصار، ص21.

[2] المسالك، ص349.

[3] الروض الهتون، ص57.

[4] تاورا: مدينة متحضرة كثيرة الفواكه تبعد عن تاقررت ربع ميل. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص244.

[5] الزغابشة: من الأسر المؤيدة للموحدين وقد انتقم منهم الوالي المرابطي بمكناسة، ومن تبقى منهم حظي بتقريب الموحدين لهم فتلوا القضاء بالأندلس. انظر ابن غازي: المصدر السابق، هامش5، ص57.

[6] الزهري: المصدر السابق، ص137.

[7] ابن صاحب الصلاة: المصدر السابق، ص ص14، 142.

[8] طركونة: مدينة أندلسية قديمة، تبعد عن لاردة مسافة خمسون ميلا. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص125، 126.

[9] نفسه، ص ص12، 182.

[10] أحتمي: المرجع السابق، ص280، 282.

بن تاشفين قد أمر ببنائها فور دخوله فاس[1]، وبالرغم من انتشار المطاحن في بلاد الأندلس إلا أننا نجد أهل جيّان قد أقاموا بعضها عند أبواب منازلهم[2]، واشتغلت المطاحن دون انقطاع خاصة في سرقسطة التي عملت بها طيلة فصل الشتاء والصيف، فكانت أرحاء تاورا تحتوي على أربعة أحجار[3]، وإقامة المطاحن مكلفة جدًا وقد عمد بعض مالكيها إلى كرائها بواسطة عقود تضمن حقوقهم وحقوق المكتري[4]، ولم تقتصر عملية الطحن في البيوت على النساء فقط بل نجد من المتصوفة مَن كرس حياته لذلك فأبو عبد الله الهزميري اشترط على المريدات الطحن وعجن الخبز وإيقاد النار[5]، بل فيهم من كان يملك رحى ويطحن بها الحبوب بنفسه[6].

- صناعة الأواني والأدوات الغذائية:

ويأتي في مقدمتها الفخار الذي صنعت منه الأواني المذهبة والمزججة، وبفاس في أيام الموحدين كانت خارج سورها معامل لصناعة الفخار قدرت بحوالي 188 معملاً[7]، وبجزولة الصناعات النحاسية[8]، أما بلاد الأندلس فقد اشتهر إقليم غرناطة بمثل هذه الصناعة ومالقة[9] التي كانت تصنع فيها أطباق من الخزف مزينة بزخارف عبارة عن رسوم نباتية، وتتميز هذه الأطباق بالبريق المعدني[10].

---

(1) السلاوي: الاستقصاء لأخبار دول المغرب الأقصى، تحقيق جعفر الناصري، ج2، دار الكتاب، الدار البيضاء، 1954م، ص27.

(2) الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص71.

(3) ابن غازي: المصدر السابق، ص57.

(4) عبد الواحد المراكشي: وثائق المرابطين والموحدين، تحقيق حسين مؤنس، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، الظاهر، 1997، ص461، 463.

(5) محمد رابطة الدين: مراكش على عهد الموحدين– جوانب من تاريخ المجال والإنسان–، إشراف حليمة فرحات، أطروحة لنيل دكتوراه الدولة في الآداب شعبة التاريخ (وسيط)، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية، 2002م، ص238.

(6) ابن الزيات: التشوف إلى رجال التصوف، نشر وتصحيح أدولف فور، مطبوعات إفريقية الشمالية الفنية، الرباط، 1958م، ص224.

(7) ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص36.

(8) الوزان: المصدر السابق، ص144.

(9) ابن سعيد: المصدر السابق، ج1، ص424.

(10) سامية مصطفى مسعد: المرجع السابق، ص137.

كما عرفت مالقة بصناعة الزجاج[1] وازدهرت بها وبمرسية صناعة النحاس والحديد من سكاكين ومقصات ومختلف الأواني المنزلية[2]، والمرية بها كل الصناعات النحاسية والحديدية وحتى الزجاجية[3]، وفي العصر الموحدي انتشرت صناعة الأواني الزجاجية في قفصة التي كانت تصنع فيها أواني زجاجية غاية في الجمال[4] وفاس التي يذكر ابن أبي زرع، أنها احتوت على 11 معملاً للزجاج[5]، وبحصن شوذر كانت تصنع القصاع والمخابي والأطباق وغيرها من الأواني التي توزع على مدن العدوتين ومما ساعدها على ذلك كثرة الخشب بجبلها[6].

ب- الصناعات الزراعية:

- صناعة السكر:

يُستخرج السكر من مصادر مختلفة كالشمندر السكري والذرة والنخيل البري وقصب السكر، هذا الأخير الذي شكّل أهمها على الإطلاق[7]، ويستخرج منه السكر وله أنواع كثيرة نذكر منها: الطبرزد (السكر الأبيض) والفانيد (الحلو)، والسليماني وله لونين الأبيض وهو الأجود والأحمر، واعتبر فيما بعد نباتا زراعيًا فانتشرت زراعته في كل مناطق العالم، وتم نقله إلى بلاد الأندلس[8]، والمغرب من المشرق[9]، واشتهرت بلاد السوس الأقصى بإنتاج قصب السكر الذي يصدّر منها إلى إفريقية والمغرب والأندلس وغيرها من المناطق[10]، وهو

---

[1] ابن سعيد: المصدر السابق، ج1، ص424.

[2] المقري: نفح الطيب من غصن الأندلس الرطيب، تحقيق إحسان عباس، ج1، ط5، دار صادر، بيروت، لبنان، 1429هـ/2008م، ص201، 202.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، ج2، ص562.

[4] مجهول: الاستبصار، ص154.

[5] المصدر السابق، ص36.

[6] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص569؛ الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص165.

[7] أحتمي: المرجع السابق، ص251.

[8] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص538، 539.

[9] يوسف نكادي: الزراعة في الأندلس، ط2، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 2009م، ص156، 157.

[10] الزهري: المصدر السابق، ص117.

من أجود أنواع السكر ويقول في هذا الصدد الإدريسي: "وهو يساوي السكر السليماني والطبرزد بل يشف على جميع أنواع السكر في الطيب والصفاء"[1]، وتركز إنتاجه بالخصوص في تارودانت، وإيجلي التي كثرت المعاصر بها[2]، وسبتة أيضا[3] وفي سلا، أما مراكش فقد بلغ عدد المعاصر بها حوالي أربعين معصرة[4]، وكان إنتاجها أكبر من إنتاج السوس غير أن جودة سكر هذا الأخير جعلته يأتي في مقدمة المصدّرين له[5]، وببلاد الأندلس يعود الفضل في زراعته إلى المسلمين الذين حققوا في ذلك نجاحًا كبيرًا على طول الشريط الساحلي من المرية إلى اشبيلية[6]، وكانت تزرع منه مساحات كبيرة في إلبيرة وشَلُوبينية[7]، هذه الأخيرة التي تميزت بجودة منتوجها من قصب السكر[8]، وبالمنكب أيضًا إنتاجه وفير ومما يساعد على ازدهار زراعته ببلاد الأندلس ملائمة المناخ ووفرة المياه[9].

وكما سبق ذكره فإن العرب لهم دور في إدخال زراعة قصب السكر إلى بلاد المغرب، وساهموا أيضا في نشر طريقة تصنيعه التي تتم بسحقه بهراسات حتى يخرج عصيره بلون أخضر داكن، وبعدها يصفى وتضاف له الأحماض ويرشح ثم يغلى فيتكاثف ويتبلور[10]، ثم يمر بعملية الترشيح والتكرير والغسل ويجفف ويغربل ليصب في الأخير في قوالب ويصبح جاهزا للاستعمال[11].

---

(1) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص227.
(2) الزهري: المصدر السابق، ص117.
(3) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص528.
(4) القلقشندي: المصدر السابق، ج5، ص176.
(5) مجهول: الاستبصار، ص211، 212.
(6) نكادي: الزراعة في الأندلس، ص156، 157
(7) الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص ص24، 111.
(8) ابن غالب: المصدر السابق، ص293.
(9) نكادي: الزراعة في الأندلس، ص156، 157.
(10) أحتمي: المرجع السابق، ص253.
(11) أحمد قدامة: المرجع السابق، ص538.

- **صناعة الزيوت:**

استخرج الزيت في الفترة محل الدراسة من بذور عدة نباتات منها الذرة والسمسم والجوز والجوز الهندي والصوجا والفستق والقطن واللوز وعباد الشمس، وكلها من محاصيل تنتجها مدن المغرب والأندلس[1]، ويشير الإدريسي إلى نوع من الزيوت اقتصر سكان المغرب على استعماله دون الأنواع الأخرى من الزيوت، وهو زيت الهرجان من شجرة كبيرة تشبه شجرة الأجاص، وثمرتها صفراء ذات طعم حامض وبذوره تتميز برأس صلب ومحدود، ويتم استخراج الزيت بطريقة بدائية فتجمع البذور في آخر شهر سبتمبر وتعطى للماعز فتأكل قشرته وتلقي البذرة فيجمع و"يغسل ويكسر ويدق لبه ويعصر فيخرج منه دهن كثير صافي اللون عجيب المنظر إلا أنه ليس بعذب الطعم فيه أدنى حرافة"[2]. ويعطي لنا البكري وصفًا آخر لطريقة استخراج زيت الهرجان وهي أن يجمع ويترك حتى يذبل ثم يقلى في مقلاة فخار على النار حتى يخرج دهنه. نستشف من هذا أن أهل المغرب اقتصروا على هذا النوع من الزيوت لوفرته ببلادهم، لكن حرافة مذاقه وصعوبة عصره جعلتهم فيما بعد يستعملون أنواعا أخرى من الزيوت[3].

وطريقة استخلاص الزيت من الزيتون تتم على ثلاثة أوجه إما بعصره أو بالطحن والغلي[4]، وانتشرت صناعة زيت الزيتون في عدة مدن بالمغرب والأندلس منها مراكش ومكناسة، وقد كثرت المعاصر في هذه المناطق في عصر الموحدين لتشجيعهم على غرس أشجار الزيتون[5]، أما ببلاد الأندلس فقد اختصت مدينة لَقَنت[6] بمرسية بصناعة

---

[1] أحتمي: المرجع السابق، ص254.
[2] نزهة المشتاق، مج1، ص230، 231.
[3] المسالك، ص349.
[4] الطغنري: المصدر السابق، ص87، 88.
[5] مجهول: الاستبصار، ص210.
[6] لَقَنت: مدينة أندلسية اشتهرت بصناعة المراكب. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص170.

الزيت[1]،واشبيلية التي اشتهر أهلها بتجارة الزيت وتصديره إلى مدن المغرب والمشرق، وشوذر لكثرة ما يصنع بها من الزيت عرفت بغدير الزيت[2].

وقد تفنن سكان الأندلس في صناعة الزيت وتلوينه إذ يتم ذلك بملء قدر من نحاس أو فخار واسع الفم بالماء، ويوضع الزيت أو الدهن في قدر أخرى صغيرة ومزججة وتغلق بواسطة شريط وتترك في القدر الأولى، ويجب أن يكون مقدار الماء يعلو على القدر الصغيرة بحوالي ثلاثة أرباعه، وتوضع على نار الحطب وإذا احتيج إلى إضافة الماء يتم ذلك، وتلوين الزيت يكون بإضافة نبات رجل الحمامة[3] الذي يتم جمعه في فصلي الصيف والربيع وبعد غسله يجفف، وبإضافته للزيت يترك ليغلي حتى يحمّر لونه ثم يترك ليبرد، وهذه الطريقة صالحة لصبغ كل أنواع الزيت والدهن، غير أن طعمهما لا يتغير وحتى الرائحة، وسبق وأن أشرنا إلى استعمال سكان الأندلس لأنواع مختلفة من الزيوت كزيت الورد والبنفسج وغيرهما، وتميزت هذه الزيوت برائحة خاصة وبجمودها في فصل الشتاء، واستطاعوا قطع تلك الرائحة حتى أنه لا يتم معرفة من أي شيء صنع ذلك الزيت إذ اعتمدوا على إضافة ماء الورد للزيت المراد التخلّص من رائحته، ثم يضاف لهما بعد الغلي خرقة رقيقة بها الخزامة، وبعد غليانه مرة ثانية يتم إخراج الخرقة وتضاف له الميعة السائلة[4] ويعاد الزيت للغليان مرة أخرى ثم يترك ليبرد فتزول عنه الرائحة[5].

- صناعة ماء الورد:

---

[1] ابن سعيد: المصدر السابق، ج2، ص274.

[2] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص ص19 ،117.

[3] رجل الحمامة: أو الشنجار أو الشنكار أو الكحلاء أو الحميراء، وهو نبات له أوراق تشبه الخس، عليه زغب لونه أسود له أصل ملتصق بالأرض ومشوك، ولونه أحمر في الصيف. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص92.

[4] الميعة: هي عبارة عن صمغ يسيل من شجرة تشبه الشجرة المسماة في اليونانية بالشوكة المصرية، وشجرة الميعة لها ثمار بيضاء أكبر من حبة الجوز، والسائلة من الميعة لها طبيعة مسخنة وملينة. انظر نفسه، ج4، ص ص430 ،466.

[5] الطغنري: المصدر السابق، ص 91 ،92.

أتقن الأندلسيون صناعة ماء الورد، وكانت تتوقف قيمته ونوعيته حسب طريقة صنعه التي تتعلق هي الأخرى بدرجة طبخه، فإذا قلّ طبخه يفسد بأن تشتد حلاوته وتقل عفوصته ويكون لونه أبيضًا، كما أنه يفسد أيضا بكثرة الطبخ وطول مدته،ويستدل على فساده في هذه الحالة بطعمه الحامض وشدة عفوصته وقبضه ويصبح لونه أحمرًا، ويشير الطنغري إلى وجوب وضع ماء الورد في أماكن تلائمه وتحافظ عليه من الفساد مثل الأماكن الباردة والتي تكون معرضة لهبوب رياح الشمال ويأتي عندها ماء الورد جيدًا، أما إذا وضعت أوانيه في أماكن ساخنة يكون رديئا، إلا إذا تم وضعه في الرمل ورش عليه الماء كل ثلاثة أيام فيعمل ذلك على حفظه، وإصلاحه إذا فسد بقلة طبخه يتم بنزع الخيوط البيضاء منه باستعمال خرقة رقيقة، ثم يضاف له الشب الأبيض المحلول في الماء[1].

وانتشرت صناعة ماء الورد في مناطق مختلفة من المغرب والأندلس، فاشتهرت مراكش بكثرة الورود وتقطيرها وتصدير مائها إلى باقي مدن المغرب[2]، وازدهار هذه الصناعة يرجع إلى اهتمام علماء الفلاحة بالورود وطرق غراستها وأوقات سقيها وأنواعها[3]، وقد عرفت قبرة بكثرة أصناف الأزهار بها[4] أما قفصة فتنوعت بها الورود من الآس والياسمين والنرجس والسوسان والبنفسج، ويغلب على ورودها اللون الأبيض، وماء الورد الذي تنتجه من أجود مياه ماء الورود[5]، هذا إلى جانب اشبيلية وفاس[6].

- تجفيف الثمار والأسماك:

---

(1) نفسه، ص 72.

(2) الزهري: المصدر السابق، ص115 ،116.

(3) نكادي: الزراعة في الأندلس، ص159.

(4) الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص149.

(5) مجهول: الاستبصار، ص154.

(6) عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص242.

اعتمد سكان المغرب والأندلس على التجفيف للاحتفاظ بالفواكه لمدة أطول، واشتهروا باستعمالهم للفواكه المجففة ويأتي في مقدمتها العنب ويسمى بعد تجفيفه بالزبيب[1]، فتزيد حلاوته بالتجفيف وهو على عدة أنواع نذكر منها الزبيب الأسود والهزيل والغليظ والأصفر الذهبي، وهذا الأخير من أكثر الأنواع طلبا في الأسواق[2]، وتجفيفه يكون بطريقتين: الأولى وتكون في الظل ويسمى زبيبها بالظلي، أما الثانية فيجفف فيها العنب تحت أشعة الشمس ويسمى زبيبها بالشمسي[3].

ويوجد نوع من العنب يتميز بأنه مستطيل يسمى بالعسلي لا يوجد فيه نوى، وزبيبه يتهافت على اقتنائه الملوك "لرقة قشرته وعذوبة طعمه، واعتدال غذائه"[4]، ويعرف هذا النوع من العنب بالعنب السلطاني[5]، وتجفيفه يكون بعدة طرق فيجفف في شجرة عناقيد ويتم ذلك بليها حتى تمنع من أن تحصل على غذائها من الشجرة ثم تترك معلقة بها حتى تجف وتجمع لتخزن، وبالنسبة للزبيب الشمسي فيتم الحصول عليه بجمع عناقيد العنب وغمسها في الرماد المغلي حتى تمنع اقتراب الحشرات منه أثناء تجفيفه تحت أشعة الشمس[6]، أما الزبيب الظلي فيصنع بقطف العنب وتعلق عناقيده في الظل حتى تجف[7]، ويتم حفظه في وعاء خزف مفروش بأوراق العنب اليابسة ويطين عليه فم الوعاء وتخزن بعدها في مكان بارد ويتميز هذا النوع من الزبيب بلونه الأبيض و يكون رطبا[8] ومن المناطق التي اشتهرت

---

[1] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص254.

[2] محمد بن عبد الجليل بلقزيز: حضارة وثقافة عبر أطعمة وأشربة بطريقة التأثيل، ج1، ط1، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1431هـ/2010م، ص351.

[3] البكري: المغرب في ذكر بلاد إفريقية، ص148؛ الحميري: الروض المعطار، ص306.

[4] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص230.

[5] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص254.

[6] أبو الخير الأندلسي: كتاب في الفلاحة، ص37.

[7] منيرة الرميح: الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في إقليم اشبيلية في الأندلس من منتصف القرن3هـ/9م- إلى أواخر القرن5هـ/11م، ط1، مكتبة المتنبي، المملكة العربية السعودية، 1432هـ/2011م، ص206.

[8] ابن العوام: كتاب الفلاحة، ج1، المطبعة الملكية، مدريد، 1802م، ص666.

بتجفيف العنب جبل درن[1] وبالأندلس نجد قرية شاط[2] التي كان ينقل الزبيب منها إلى باقي بلاد الأندلس، وهو منسوب لها ويتميز بكونه "حسن الصفة كبير المقدار أحمر اللون يصحب طعمه مزازة"[3].

أما فيما يخص التين فكان يجفف بشكل شرائح وفي هذا يقول الإدريسي أن التين يجمع في خيط ويشكل منه شريطا طويلا يعلق، وهذه الطريقة مازالت مستعملة إلى حد اليوم[4]، كما أنه هناك عدة فواكه يتم تجفيفها نذكر منها الأجاص غير أنه على عدة أنواع والأسود منه هو الذي يجفف، والمشمش والزيتون الأسود هو الآخر يجفف بالمغرب ويعرف بتزببنت[5].

والملاحظ أن تجفيف الفاكهة قد عرف تقدمًا بالمغرب والأندلس وكان يُحتفظ بالعنب لمدة عام كامل مثلما نجده في غرناطة، وفي هذا الصدد يقول ابن الخطيب: "وفواكههم اليابسة عامة العام، متعددة يدّخرون العنب سليما من الفساد إلى شطر العام، إلى غير ذلك من التين والزبيب، والتفاح، والرمان، والقسطل، والبلوط، والجوز، واللوز"[6]. كانت الأسماك تملح وتجفف وقد اشتهرت ترغة بذلك[7]، كما يمكن أن تجفف بطريقة أخرى فتنقع في الخل المخلوط بالتوابل والأفاويه ويحتفظ به[8]، يتضح من هذا أن سكان المناطق الساحلية من

---

[1] الإدريسي: نزهة المشتاق،م ج1، ص229.

[2] شاطُ: حصن ببلاد الأندلس وهو من أعمال ألبيرة، بساتينه كثيرة. انظر الحموي: المصدر السابق، مج3، ص310.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص564، 565.

[4] نزهة المشتاق، مج1، ص259.

[5] بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص353.

[6] ابن الخطيب: الإحاطة في أخبار غرناطة، شرح وضبط يوسف علي طويل، ج1، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1424هـ/2003م ، ص137.

[7] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص325.

[8] بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص19.

عامة الناس والتجار بالخصوص قد احتفظوا بالأسماك بعد تجفيفها، وذلك إما لاستهلاكها في أوقات معينة أو لنقلها إلى مناطق أخرى قصد بيعها.

3- التجارة:

أ- الأسواق:

تكمن أهمية الأسواق في توفير المواد التي تدخل في تحضير مختلف الأطعمة والأشربة بالمطابخ، وتنوعت هذه الأسواق فمنها الأسبوعية التي تعقد في يوم معين من أيام الأسبوع، والأسواق اليومية التي شكّلت مصدرًا مهمًا لتزويد الناس بما يحتاجونه من سلع متنوعة، وقد تعددت الأسواق في المدينة الواحدة[1]، وطريقة تنظيم الأسواق متشابهة في كل الدول الإسلامية سواء تعلق الأمر بالمشرق أو المغرب أو الأندلس، إذ خصصت فيها لكل نوع من السلع مكان وانفردت القيساريات بسلع معينة كقيسارية التوابل[2]، والعطور وقيسارية لبيع الفواكه والخضر. أما الحبوب فعرفت أسواقها بالرحبات، وأطلق على بائعي الحبوب بالأندلس اسم الحناطين واختصت الرحبات ببيع كل أنواع الحبوب من القمح والشعير والذرة والبقول وسوق الدقيق عرفت بالمدي[3]. وهناك أسواق لبيع السمك وأخرى للزيت هذه الأخيرة التي عرفت بسوق الزياتين[4]. ومن الأسواق المرابطية نذكر فاس التي اعتبرت مركزا وعصبا تجاريا مهما، وقد خول لها ذلك موقعها في وسط المغرب الأقصى، إلى جانب أسواق أودغشت وسجلماسة والتي كانت بمثابة موانئ في الصحراء[5]، إلى جانب سوق صفروي[6]

---

(1) الحميري: الروض المعطار، ص544.

(2) السقطي: في آداب الحسبة ، مكتبة إرنيست ليروكس، باريس، د ت ط، ص ص41 ،43.

(3) غازي سعيد جراده: الحياة الاقتصادية والاجتماعية في العصر المرابطي بالمغرب، إشراف محمد حجي، أطروحة لنيل درجة الدكتوراه، جامعة محمد الخامس، الرباط، 1991-1992، ص317، 318.

(4) نفسه، ص316.

(5) غازي سعيد جراده: المرجع السابق، ص315.

(6) مجهول: الاستبصار، ص193. وعن صفروي: هي مدينة تبعد عن فاس مرحلة، وهي مدينة صغيرة ومتحضرة أهلها يشتغلون الفلاحة. انظر الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص242.

المعروفة بإنتاج اللوز الذي يصدر منها إلى فاس[1]، وأسواق درعة واختصت سجلماسة بتصدير المحاصيل الزراعية إلى مدن المغرب[2]، ومراكش تأتي في مقدمة المراكز التجارية فهي العاصمة وكانت مركزا للتجارة الداخلية[3]، واهتم الموحدون ببناء أسواق كثيرة كسوق مراكش الكبير[4]، ونفس الشيء كان ببلاد الأندلس التي احتوت كل مدنها على أسواق عامرة كسوق وادي آش[5]، وبسطة[6]، والمنكب[7]، أما المرية فقد قال عنها الحميري: "أنه لم يكن في بلاد الأندلس أكثر أهلها مالاً"[8].

وطريقة البيع والشراء كانت تتم في هذه الأسواق بأن ترتفع فيها الأصوات للإعلام بما هو معروض للبيع، مثلما كان في سوق أغمات وريكة الذي اشتهر ببيع اللحوم لكثرة ما يذبح فيه من الثيران والأغنام[9]، وقد شكلت قضية الأمن والاستقرار داخل الأسواق أمرا مهما حرصت عليه الدولتين المرابطية والموحدية، فسعى المرابطون إلى إصلاح الأسواق والاهتمام بها إذ أصلح يوسف بن تاشفين أسواق مدينة فاس فور دخوله لها[10]، وحرص المرابطون على إقامة الأسواق في أماكن آمنة في وسط المدن، كسوق غبار الموجودة إزاء أحد القصور، واجتمع فيه الناس كل يوم أحد وهو بأرض مرتفعة الأمر الذي جعل دخوله من قبل الموحدين أمر صعب[11]، كما أن الموحدين بدورهم أنشئوا القيساريات والفنادق وبنو الأسواق

---

[1] مجهول: الاستبصار، ص193.
[2] ابن غازي: المرجع السابق، ص315.
[3] مشتاق المياح: المرجع السابق، ص92.
[4] مجهول: الاستبصار، ص210.
[5] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص192.
[6] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص568.
[7] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص186.
[8] نفسه، ص184.
[9] البكري: المغرب في ذكر أخبار إفريقية، ص153.
[10] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص122.
[11] ابن غازي: المصدر السابق، ص60.

الجديدة واهتموا بها، وبنو الدكاكين والحوانيت التي قاموا بكرائها للتجار[1]، وتقام هذه الأسواق في أماكن تضمن أمن وسلامة التجار بها، وخصصوا لتحقيق ذلك حرصًا خاصًا يستخدمون الكلاب يسهرون على أمن تلك الأسواق[2]، وعرفت بذلك الأسواق ازدهارا وانتعاشا في التجارة، ويبين لنا ذلك ابن غازي في وصفه لمكناسة وأسواقها فيقول: "وعمرت المدينة والحوائر والبسائط، ونفقت الأسواق وقويت التجارة، وصار المسافرون ينزلون بالمدينة وبيعون ويشترون"[3]، وفي عهد الخليفة المنصور الموحدي" عمرت الأسواق بالبيع والتجارة والرائجة، ودرّت على الناس الخيرات". كما أن أسواق أودغشت هي الأخرى كانت عامرة، وبلاد الأندلس لم تختلف أسواقها عن مثيلاتها بالمغرب[4].

هذا بالنسبة لأمن واستقرار وسلامة الأسواق، أما فيما يخص سلامة المشتري من غش الباعة وانعدام النظافة مما ينعكس سلبا على السلع المعروضة للبيع، فقد اتُخذت إجراءات لحماية المستهلك وتم وضع تسعيرة لأثمان المنتجات الاستهلاكية وذلك بتراضي بين المحتسب والتجار، وتراعى فيها مصالح البائع والمشتري فلا يقع الأول في غبن ولا يرهق الثاني[5]، وقد لعب المحتسب دورا مهما في الحد من ظاهرة الغش والسهر على نظافة الأسواق وما يعرض فيها من منتوجات[6].

ب- الصادرات والواردات:

---

[1] إبراهيم القادري بوتشيش: إضاءات حول تراث الغرب الإسلامي وتاريخه الاقتصادي والاجتماعي، ط1، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، آذار (مارس) 2002م، ص 101 ،102.

[2] ابن الزيات: المصدر السابق، ص409.

[3] الروض الهتون، ص74.

[4] ياقوت الحموي: المصدر السابق، ج1، ص278.

[5] ابن عبد الرؤوف: رسالة في آداب الحسبة، ضمن كتاب ثلاث رسائل أندلسية في آداب الحسبة والمحتسب، تحقيق ودراسة ليفي بروفنسال، المعهد العلمي الفرنسي للآثار الشرقية في القاهرة، 1955م، ص89.

[6] السقطي: المصدر السابق ، ص41 وما بعدها.

إن تتبع حركة ونشاط الصادرات والواردات داخل المغرب والأندلس أو خارجها مع دول أخرى، يبين لنا اهتمام التجار بتوفير ما هو غير موجود من المنتجات الزراعية والصناعية باستيرادها في مقابل تصدير الفائض من منتجات البلاد الداخلية سواء تعلق الأمر بالمغرب أو الأندلس. وساهمت وفرة الموانئ بالمغرب والأندلس في انتعاش حركة الصادرات والواردات على حد سواء، كميناء سلا الذي كانت"مركب أهل اشبيلية وسائر المدن الساحلية من الأندلس يقلعون عنها ويحطون بها بضروب من البضائع وأهل اشبيلية يقصدونها بالزيت الكثير وهو بضاعتهم ويتجهزون منها بالطعام إلى سائر بلاد الأندلس الساحلية"[1]، وميناء ماسة تخرج منه السفن مشحونة بالمحاصيل والمنتجات وفي مقدمتها الحنطة قاصدة بلاد المشرق إلى الصين[2]، ومرسى فضالة الذي تخرج منه السفن محملة بمختلف أنواع الحبوب كالشعير والحنطة والفول والحمص والغنم والماعز والبقر قاصدة بلاد الأندلس[3]، ومن ميناء طنجة يتم تصدير العسل والفواكه[4]، كما يصدر القمح إلى السودان [5]، أما زيت اشبيلية فكان يصدر إلى المشرق وأوروبا[6]، والتين واللوز[7]، ويصدر المغرب العسل والقمح وجوز الهند إلى غانة[8]، وبلاد السودان، والملح الذي بادلوا بوزنه ذهبا وبلغ أحيانا بيع وزنا منه بوزنين[9].

---

[1] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص239.

[2] ابن رستة: كتاب الأعلاق النفيسة، مطبعة بريا، ليدن1892، ص360.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص239، 240.

[4] إبراهيم حركات: المرجع السابق ، ص339.

[5] الزهري: المصدر السابق، ص ص117، 124.

[6] نفسه، ص89.

[7] عز الدين أحمد: المرجع السابق، ص326.

[8] غانة: مدينة كبيرة متصلة ببلاد السودان وهي تقع جنوبي بلاد المغرب. انظر الحموي: المصدر السابق، مج4، ص184.

[9] حسن علي حسن: الحضارة الإسلامية في المغرب والأندلس– عصر المرابطين والموحدين– ، ط1، مكتبة الخانجي، مصر، 1980م، ص283 ،284.

وفيما يخص حركة الواردات فقد نشطت بين مدن المغرب والأندلس ومع غيرها من البلدان، وتنوعت بحسب الحاجة من منتوجات زراعية وصناعية، فالثروة الحيوانية التي تزخر بها جبال الشارات بوسط بلاد الأندلس تُصدر إلى المغرب وفي مقدمتها الأغنام والأبقار[1]، هذه الأخيرة التي ولع بها الخليفة الموحدي يوسف المنتصر وجلب منها إلى مراكش وخصص لها حظيرة للتناسل[2]، وسمك التن الذي اشتهرت بلاد الأندلس بكثرته في سواحلها وينقل منها يابسا إلى كل البلدان[3]، واستوردت منها بلاد المغرب التين المجفف الذي اشتهرت به كل من اشبيلية وشلب ومالقة[4]. وبما أن الفواكه التي تنتجها مدن الأندلس خاصة اشبيلية تميزت بكونها من النوع الممتاز فقد استحب التجار المغاربة استيرادها لبيعها في أسواق المغرب بالرغم من وجود تلك المنتوجات فيه، فاستوردوا التين الربّي[5]، واللوز المالقي الذي ينقل إلى إفريقية[6]، ومن بلنسية يتم استيراد الزعفران[7]، أما زيت الزيتون فيحمل من اشبيلية إلى سلا وتميز الزيتون الاشبيلي بكونه عند عصره لا يتغير[8]، وكان يخزن تحت الأرض أكثر من ثلاثين سنة وعند عصره يتم الحصول على كميات أكبر من عصره وهو طري[9].

---

[1] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص552.

[2] السلاوي: المصدر السابق، ج2، ص204.

[3] الزهري: المصدر السابق، ص119، 120.

[4] نفسه، ص93؛ وعن مالقة فهي مدينة أندلسية على ساحل البحر ولها مرسى. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص177، 179.

[5] التين الربّي نسبة إلى الاسم القديم لمالقة ريه وهو عذب الطعم. انظر الإدريسي:نزهة المشتاق، مج2، ص565؛ الحميري: المصدر السابق، ص178.

[6] الزهري: المصدر السابق، ص593.

[7] المقري: المصدر السابق، ج1، ص179.

[8] ابن غالب: المصدر السابق، ص292.

[9] المقري: المصدر السابق، ج1، ص208.

أما في المجال الصناعي فقد استوردت المغرب السكاكين والأمقاص المذهبة من بلاد الأندلس[1]، ومن حصن قيشاطة[2] القصاع والأطباق الخشبية[3]، ومن التجارات الرابحة بالأندلس الأواني الفخارية في المرية، كما يستفاد من الحصى الملون الذي اشتهرت به مدينة المرية، واهتم بالحصول عليه الأمراء والرؤساء بمراكش لاستعماله في تزيين أدوات الطعام[4].

هذا فيما يخص التبادل بين مدن المغرب والأندلس أما دول العالم الأخرى، فتنوعت بتنوع المنتوجات المستوردة كالقسطل والجوز والبندق والفستق من صقلية[5]، والفستق الشامي وماء الورد المصري[6]، ومن الهند كانت واردات المغرب تتمثل في جميع أنواع العطور والتوابل[7] وعود القماري والصندل، ومن الصين المناديل الصينية التي اختص الملوك باستعمالها[8].

ثانيا- تحضير الأطعمة والأشربة في المطبخ:

1- أدوات الطبخ:

أ- أماكن الطهي:

---

(1) السيد عبد العزيز سالم: تاريخ مدينة المرية الإسلامية – قاعدة أسطول الأندلس–، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1984م، ص171.

(2) قَيْشَاطة: حصن كالمدينة ببلاد الأندلس، يبعد عن جيّان مرحلتان. انظر الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص165.

(3) نفسه، ص165.

(4) المقري: المصدر السابق، ج1، ص201.

(5) الزهري: المصدر السابق، ص131؛ وعن صقلية:فهي من جزر بحر المغرب وهي مقابلة لإفريقية، شكلها مثلث وفي وسطها جبل به مدينة عظيمة. انظر الحموي: المصدر السابق، مج3، ص416 ،417.

(6) مجهول: الاستبصار، ص153 ،154.

(7) عز الدين أحمد موسى: المرجع السابق، ص328.

(8) الزهري: المصدر السابق، ص21 ،50 ،51.

احتوى المطبخ المغربي والأندلسي على جهازين لطهي الأطعمة: هما التنــور والموقد، هذا الأخير الذي تتوزع فيه النار على كامل قاع القدر المستعملة في الطهي أما التنور فتميز بحرارته الجافة التي تتناسب مع طهي أنواع الخبز والشواء، ويتم التحكم في درجة حرارة التنور والموقد على حد سواء[1].

والتنور عبارة عن حفرة في الأرض بشكل دائرة وله فم ويحتوي على ثقب بأسفلــه ويتواجد خارج المطبخ وتطبخ فيه الأطعمة واللحوم والخبز، واستُخدمت الملّـة وارتبطت بطهي الخبز، وتصنع بحفر حفرة في الرماد الحار[2]، وفيما يخص الفرن فقد يُلجأ إليه في إعداد الوجبات الكبيرة وفي مناسبات معينة وفي طهي الخبز أيضا[3]، وبالنسبة للأفران العامة فهي عبارة عن مخبز كبير الحجم في مبنى واسع مخصص له وهو مكون من جزئين رئيسيين، ويعطي لنا إحسان صدقي وصفًا دقيقًا له فيقول: «الأول المخبز نفسه الذي تكون له فتحة مستطيلة أمامية لتسمح بإدخال عجين الخبز وإخراجه منها بعد نضجه،أما داخل المخبز فينقسم بدوره إلى قسمين، أحدهما سطح مبلط على اليمين يوضع عليه عجين الأرغفة يشغل ثلثي مساحة المخبز من الداخل، والآخر بيت النار على اليسار، والذي ينخفض حوالي 30 سم عن أرضية المخبز اليمنى، ويكون في أعلى المخبز فوق بيت النار مدخنة يتسرب منها الدخان إلى سطح الفرن الخارجي، أما الجزء الثاني من الفرن فهو عبارة عن مصطبة بمستوى باب مخبز الفرن يرق الخباز على القسم الأمامي منها المواجه للمخبز أقراص عجين الخبز قبل إدخالها في الفرن،وتوضع على هذه المصطبة أيضا مطارح الناس أو ألواحهم أو طباليهم التي تضم أقراص عجينهم، ويفرش عليها عجين خبزهم المرقوق

---

[1] دايفد وينز: فنون الطبخ في الأندلس،ترجمة عبد الواحد لؤلؤة، موسوعة الحضارة العربية في الأندلس، تحرير سلمى الخضراء الجيوشي، ج2، ط2، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، تشرين الثاني- نوفمبر- 1999م، ص 1023، 1024.

[2] ابن رزين التجيبي: المصدر السابق، ص36 ،37.

[3] نفسه، ص ص36 ،40، 168.

(الكماج) كما يخصص جزء آخر صغير نسبياً من هذه المصطبة لوضع الخبز الناضج عليه بعد إخراجه من المخبز مباشرة تمهيدا لإعادته إلى الأطراح ثانية والتأكد من عدد أرغفته»[1] وبالنسبة لوقود بيت النار فكان من القش أو الحطب غير أن روث الحيوانات لا يستعمل فيه[2].

ب- الأواني:

تنوعت الأواني التي استعملت في طهي الطعام من حيث الشكل والمواد المصنوعة منها، فكانت إما من القصدير أو الفخار أو الزجاج[3]، ومن الأواني المستخدمة كثيرا في طبخ الأطعمة القدور[4] ذوات حواف مختلفة ولها قطر طوله من 10سم إلى15سم، ولها فوهة متوسطة[5].

وقد احتفظت لنا المصادر بأنواع القدور التي تواجدت بالمطبخ المغربي الأندلسي، نذكر منها قدر النحاس التي خصصت لطهي بعض الأطعمة، والقدر الكبير المستعمل في تحضير الثريد الكامل[6]، وفي طهي اللحم لتحضير طبق الكسكس[7]، وقدر الكسكس كثير الثقوب في أسفله الذي يوضع فوق قدر آخر لطهي الكسكس[8]، وهذا النوع من القدور غير

---

[1] إحسان صدقي العمد: الخبز في الحضارة العربية الإسلامية، حوليات كلية الآداب، ع12، كلية الآداب، جامعة الكويت، 1412هـ/1992م، ص 102، 103.

[2] أبو عبد الله محمد بن الحاج: المدخل إلى التنمية الأعمال بتحسين النيات والتنبيه على بعض البدع والعوائد التي انتحلت وبيان شناعتها وقبحها، تحقيق فريد المزيدي، ج4، المكتبة التوفيقية، د.ت.ط، ص156، 157.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص31.

[4] انظر الملحق 1.

[5] Micheline Grenier: Recherches sur la céramique médiévale Marocaine, un article publié dans le livre la céramique médiévale en Méditerranée occidentale X^{e}–XV^{e} Siècles, éditions du centre national de la recherche scientifique, Paris,1980.,P238.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص34، 157.

[7] ابن رزين: المصدر السابق، ص87.

[8] مجهول: أنواع الصيدلة، ص137.

موجود في المطبخ المشرقي[1] كما نجد القدر المزججة المستعملة في تحضير نوع من الطعام[2] وتتميز بعنق وفم واسع مع قاع ضيق[3]، وكانت تكسر بعد أن يأخذ الطعام شكلها[4] وإلى جانب القدر استعمل أهل العدوتين البُرمة المصنوعة من الفخار[5]، وغُطيت القدور بالمنخل وأغطية مثقوبة ليخرج منها بخار الأطعمة، وكثيرا ما استعملت الصحاف[6] غطاء[7]، كما استعمل اليهود قدورا كبيرة لطهي حيوان كامل ولها أغطية محكمة[8].

وتعدد استعمال الطنجير فمنه المستعمل في غلي بعض أنواع الأشربة مثل شراب الجلاّب[9] والطنجير هو إناء ضحل له فم واسع[10]، والكبير منه عميق قد يسع عجلاً كاملاً[11] ويستعمله أهل المغرب في طبخ نوع من الطعام يسمى بالصنهاجي[12]، كما تم استعمال طنجير الفخار في قلي بعض الحلويات وإزالة رغوة العسل، وطاجن الفخار المزجج اختص لتحمير الدجاج في الفرن[13] وتنوعت الأواني الفخارية، وتميزت بالنقوش المزخرفة

---

[1] دايفد وينز: المرجع السابق، ص1029.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص69.

[3] جمال طه: الحياة الاجتماعية بالمغرب الأقصى في العصر الإسلامي (عصري المرابطين والموحدين)، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م، ص212.

[4] ابن رزين: المصدر السابق، ص69.

[5] مجهول: أنواع الصيدلة، ص64، 65.

[6] الصحفة: عبارة عن صحن كبير دائري الشكل انظر zakia iraqui :le dictionnaire colin d'arabe dialectal marocain, vol 4, Editions Al manahil, ministère des affaires culturelles, 1994,p 1052.

[7] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص 31، 43.

[3] la vie juive au moyen age, illustrée par les manuscrits :Thérèse et Mendel Metzger hébraïques enluminés du XIII^{e} au XVI^{e} siècle, office du livre, fribourg éditions vilo, Paris 1982,p99.

[9] مجهول: أنواع الصيدلة، ص20.

[10] دايفد وينز: المرجع السابق، ص1028.

[11] بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص148.

[12] مجهول: أنواع الصيدلة، ص138.

[13] ابن رزين: المصدر السابق، ص55.

بالطلاء الأبيض والأصفر والأخضر[1]، ولشرب السوائل نجد الأباريق الفخارية المعروفة بالنياطيل، وهي ذات شكل كروي مستدير له رقبة ضيقة ومنقار ضعيف مع مقبض واحد[2]، والقلال الفخارية هي الأخرى استعملت للطبخ[3]، والفرطون الذي يطهى فيه نوع من الطعام يعرف باسمه، وهو عبارة عن كأس كبير له قاعدة ضيقة وفم واسع[4].

أما الجرار[5] فاستخدمت في تصبير الزيتون[6] وحفظ الزيت والماء، والكبيرة منها بيضاوية الشكل مزخرفة[7]، وفيما يخص الأواني الزجاجية فاستعملت لحفظ الخمر[8]، ولطهي المركبة استعملوا طاجن الفخار الواسع الغير مزجج[9]، وإلى جانب طاجن الفخار نجد طاجن الحديـد، واستعمل أهل العدوتين المقلاة في تحضير مختلف الأطعمة، فكانوا يقلون اللحم المخلوط بالبيض ورقائق الدرمك، أما فيما يخص مقلاة الحديد المقصدرة فقد خصصت لتحضير الخبيص والكنافــة والإسفنج، هذا الأخير الذي عملوا على قليه أيضا في مقلاة النحاس،كما خصصت للمُجَبنات مقلاة[10] واستعملت أيضا الخريطة وهي وعاء مصنوع من خرق أو أدم[11].

---

[1]A.Daoulath: la céramique ifriqiyenne du IX^e an XV^e Siècle, un article publié dans le livre la céramique médiévale, en méditerranée occidentale IX^e an XV^e Siècle, éditions du centre nationale de la recherche scientifique, Paris, 1980, p199.

[2] جمال طه: المرجع السابق، ص214.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص81 ،82.

[4] دايفد وينز: المرجع السابق، ص1028.

[5] انظر الملحق 2.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص271.

[7] Lucien GOLUIN : la céramiques emailées de période Hammâdide Qal'a des hammâd (algérie), un article publie dans le livre céramique médiéval, en méditerranée occidentale IX^e an XV^e Siècle, éditions du centre nationale de la recherche scientifique, Paris, 1980, P204.

[8]de la tour d'hui plan Emile Dermenghen: vies des saints musulmans, éditions d'aujour (var) 1981, P395.

[9] ابن رزين: المصدر السابق، ص78.

[10] نفسه، ص ص67، 70، 73، 80، 82، 147.

[11] ابن سيده: المخصص،تقديم خليل إبراهيم جفال، ج2، ط1، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان1417هـ/1996م، ص12.

إضافة إلى ما سبق ذكره نجد أدوات أخرى ساعدت على تحضير مختلف الأطعمة والأشربة في المطبخ، مثل لوح الخشب الذي استعمل لتجفيف الجبن المملح في الشمس، وفي تجفيف القرع بعد سلقه في الماء والملح[1] وساعد المهراس على صبغ بعض الخضر بالزعفران، أما مهراس العود الكبير أو الحجر المصنوع من الرخام الأبيض[2] فاستعمل لدرسِ الشعير، ومهراس النحاس الذي دُرِس فيه السكر مع اللوز المقشر، والثوم يتم هرسه في مهراس الخشب[3]، ويتم الطحن بواسطة الفِهْـر [4].

وهو عبارة عن"حجم ناعم صلب"[5]، ولمد العجين أثناء صناعة الكعك تم الاستعانة بالمائدة وقطعة خشب، ومن الآنية التي يحفظ فيها الزيت الخابية،ولحفظ المُرَي استعملت المزفتة[6] والرخامية لصب العسل فوقها عند صنع نوع من الحلويات، وفي صنع حلوة القصب الحلو كانت تدهن الصلاية[7] ويستعمل لتجميد خليط الحلوة [8]، وطلية الخشب التي استعملها أهل العدوتين ليضرب فوقها لحم الأفخاذ بواسطة قضيب من حديد[9]، والساطور الذي تكسر به العظام وتقطع اللحوم بواسطة السكين، ولثقب الدجاج أثناء نضجه تستعمل الإبرة حتى تساعد على خروج البخار منها[10] أما العود الرقيق فكانت تثقب به الرغائف ليتم

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص220، 222.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص57.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص42 ،61، 63، 101.

[4] مجهول: أنواع الصيدلة، ص111.

[5] نفسه، هامش رقم(1)، ص111.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص220 ،263.

[7] الصلاية عبارة عن لوح من الرخام تفرش عليه رقائق العجين، انظر دايفد وينز: المرجع السابق، ص1028.

[8] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص245 ،249.

[9] نفسه، ص144.

[10] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص123 ،163.

نضجها جيــدا والإسكرباج – السكرفاج–[1] لحك الجبن اليابس[2]، وقصبة الحلواء التي يحرك بها خليط الحلوى حتى يتغير لونه الأبيض[3].

وفيما يخص الشوبك أو الجوبك[4] فاستعماله كان لحل العجين ومدها رقائقا، وحتى ريش الدجاج أستُغل داخل المطبخ إذ يدهن به اللحم قبل شيَه، وفي شيَ بعض الأسماك استعملت القرمدة التي يمد عليها ويدخل إلى الفرن[5]، وعند طبخه تُخصص لذلك القصَرية[6] ويغسل فيها جشيش القمح[7]، والكرشة من الأدوات المخصصة لصنع الحلوى والمخطاف يتم بواسطته تحريك المجبنَات في المقلاة[8]، لإخراج الأكل من هذه الأخيرة تستعمل ملاعق مثقبة، للتحريك نجد القصبة الغليظة[9] والمرآة التي تُصنع بها الكنافة[10] وبالنسبة للملاعق استُعملت لتحريك الأطعمة أثناء طبخها في القدور، ويُقتصر أحيانا على أذنابها فقط في التحريك حتى لا يفسد الطعام[11].

أما لتقديم الطعام فقد تعددت وتنوعت الآنية التي استعملت لذلك، نذكر منها الجفنة في تقديم بعض أنواع الكنافة،كما قدم فيها الكسكس مع اللحم[12]، والكبيرة منها خصصت لتقديم

---

[1] انظر الملحق رقم3.

[2] نفسه، ص ص46 ،56.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص70؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص244 ،245.

[4] الشوبك أو الجوبك: هو عبارة عن قطعة بشكل عود مخروطة وغليظة الوسط وأطرافها رقيقة لأنها تستعمل في شده لحل العجين، انظر نفسه، ص45.

[5] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص45 ،73 ،79، 140 ،200.

[6] القصُرية: هي إناء من الفخار يستعمل للطعام. انظر ابن قزمان: ديوانه "إصابة الأغراض في ذكر الأعراض"، تحقيق فيديريكو كورنتي ط1، دار ابن رقراق للطباعة والنشر، 1434هـ/2013م، هامش(9)، ص223.

[7] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص46 ،208.

[8] نفسه، ص83.

[9] مجهول: أنواع الصيدلة، ص79.

[10] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص69 ،70 ،75.

[11] نفسه، ص ص4 ،56، 66، 92.

[12] نفسه، ص ص71 ،88.

الخروف المشوي[1]، والصحاف بنوعيها المزججة والعادية[2] لتقديم الحساء وجشيش القمح وتسمى غضارة وهي معروفة بالمغرب باسم الغطار، وتعد من الأواني البسيطة المصنوعة من الطين الأخضر أو غيره وتختلف باختلاف الطبقات الاجتماعية والمناسبات[3]، وأطباق الزجاج التي يقدم فيها المقروض، ولتقديم الثريد بمختلف أنواعه استعملوا المِثْردة واختص أهل الأندلس بتقديم أنواع المُجبنات في الطَيفُور[4]، وكانوا يحتفظون بأواني للمآدب والمناسبات العائلية لمدة عامين إلى أربعة أعوام، وهي عبارة عن أطباق مقعرة قطرها حوالي 18 إلى 30 سم وتعرف بـ cazuela[5] كما أنهم خصصوا أواني لتقديم نوع معين من الطعام كالآنية الدمشقية التي قُدمت فيها الجلاَّبية[6]، واستعانوا بالملاعق في تناول مختلف الأطعمة فاستعملوا الملاعق الصغيرة في تناول ثريدة لبن الحليب[7]، واستحسن أهل العدوتين الأكل بالملاعق الخشبية الملساء، وتقديم المخ كان في إناء خاص به وقد صُنعت للخاصة أواني زجاج تعرف بآلة الأمخاخ يتم وضع المخ فيها مع الماء والملح لينضج، أما المركاس فيصنع في آلة من الزجاج الأبيض أو الفخار المزجج أو الخشب الصلب[8].

والجدير بالذكر أنه إضافة إلى ما سبق ذكره نجد أن المطبخ المغربي و الأندلسي قد احتوى على أدوات أخرى مثل: مفرش[9] الحديد الذي استعمل في طهي القطائف، ومنقاش

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص75.

(2) ابن رزين: المصدر السابق، ص67 وما بعدها.

(3) الزجالي: أمثال العوام في الأندلس، تحقيق محمد بن شريفة، ق2، منشورات وزارة الدولة المكلفة بالشؤون الثقافية والتعليم العالي، ص291.

(4) الطيفور: طيافير وهو صحن عميق وأصل الكلمة رومانية قديمة مأخوذة من كلمة tafula المستوحاة من كلمة tabula، انظر حورية شريد: تطور المطبخ المغربي وتجهيزاته من عصر المرابطين إلى نهاية العصر العثماني(دراسة تاريخية وأثرية)، إشراف صالح بن قربة،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في الآثار الإسلامية، جامعة الجزائر2، معهد الآثار، السنة الجامعية2010-2011م، ص285. انظر الملحق 4.

(5) Micheline: op.cit p234.

(6) مجهول: أنواع الصيدلة، ص20.

(7) ابن رزين: المصدر السابق، ص52، 53.

(8) مجهول: أنواع الصيدلة، ص58.

(9) مفرش الحديد: أداة يتم استعمالها لطي وثقب القطائف، انظر ابن رزين: المصدر السابق، ص49.

الحلوى النحاسي الذي ينقش به الكعك، والقمع لفتح الأمعاء في صنع المركاس، ولاستخراج الزبد من اللبن استعملوا الشكوة، وكانوا يستعينون بقطعة من الرخام لصنع مختلف أنواع الحلوى، وفيما يخص تصفية الخل الذي يصنعونه كان قادوس التقطير وسيلة مهمة لذلك[1]، وفي صناعة الجبن استعملوا مروحة الحلفاء لتقطيره واستعانوا أيضاً بقفة الحلفاء[2] وهي عبارة عن حاوية تشبه السلة[3]، والمعجنة[4] استعملت لعدة أغراض فكانت من جهة تستعمل ليُختمر فيها العجين قبل خبزه، ومن جهة أخرى يصنع فيها البركوس،كما صُنع فيها خل النعناع[5]، ولشي الدجاج استعملوا السفود[6]، والمنشفة الغليظة لشد قدر الكسكس المثقوبة على قدر أخرى حتى ينعكس بخاره وينضج[7]، ولتصفية الدقيق استخدموا الغربال[8] وهو على عدة أنواع الغربال الخفيف الذي يفصل البركوس عن الدقيق، والغربال الصفيق لتصفية جشيش الأرز، إلى جانب غربال الحلفــاء وغربال الشعر، واستعمل الغربال أيضاً في تجفيف رغيف الخبيص، هذا فضلا عن المحبس والحصير[9].

2- الخبز وأنواعه:

(1) نفسه، ص ص49 ،63، 145 ،219، 246، 261.

(2) نفسه، ص ص215، 217.

(3) دايفد وينز: المرجع السابق، ص1028.

(4) المعجنة: وعاء يعجن فيه العجين لصنع الخبز وعرفت في القديم باسم الجفنة والدسيعة، انظر بن عبد الله عبد العزيز: معجم الطحانة والخبازة والفرانة، المكتب الدائم لتنسيق التعريب في العالم العربي، مصلحة التعريب التابعة لمكتب التسويق والتصدير، الدار البيضاء، ص69.

(5) ابن رزين: المصدر السابق، ص ص56 ،60، 261.

(6) السفود: هو عبارة عن عود كبير من الحديد تشوى فيه قطع اللحم والدجاج، انظر zakia iraqui:opcit,p815

(7) ابن رزين: المصدر السابق، ص87.

(8) الغربال: هو عبارة عن أداة بها ثقوب تستعمل في تفريق بعض الأجسام عن بعضها حسب حجمها، انظر بن عبد الله: المرجع السابق، ص15.

(9) ابن رزين: مصدر سابق، ص ص60، 62، 74، 76.

ظلت صناعة الخبز مهمة منذ العصور القديمة وتحتل الصدارة في الأطعمـة ويعتبر الخبز الغذاء الأساسي على المائدة حتى يومنا هذا، وهو مفتاح الأمن الغذائي والاستقرار السياسي للدول، وشكل ذلك مكانة كبيرة في الحضارات الإنسانية على مر الزمن[1].

أ- أهميته:

الخبز اسم جمع واحدته الخبزة، وهي الطُلمة، وتعني كتلة العجين التي تخبـــز ولكون خابزي الخبز يضربونه بأيديهم لينبسط ويستدير سمي خبزاً[2]، وأطلق عليه العرب "ابن حبة" لأنه مصنوع من الحبوب، كما سموه أبو جابري وعيشاً، وحسبنا في ذلك أهل مصر الذين مازالوا يسمونه العيش، أما البربر ببلاد المغرب فقد أطلقوا عليه اسم أَجْرُمْ Aghrum، والخبز هو عبارة عن مادة غذائية تصنع من دقيق الحبوب بعد طحنها كالقمح والشعير والذرة وغيرها[3].

وتكمن أهمية الخبز في كونه يشكل المادة الرئيسية في غذاء الإنسان منذ أقدم العصور وفي كل الحضارات، بل إن تحضُر المجتمعات ورقيها يقاس بزراعة الحبوب وفي مقدمتها القمح، وقد أدرك العرب والمسلمون هذه الأهمية[4] واعتبروه بذلك مادة أساسية لا يستغنى عنها في غذائهم[5]، ونظرا للأهمية التي احتلها الخبز في النظام الغذائي أصبح يعرف بالعيش والمعيشة والقوت [6]، هذا إلى جانب أهميته الطبية والدينية.

ب- صنعه:

---

[1] إحسان صدقي العمد: المرجع السابق، ص11.

[2] ابن منظور: لسان العرب ، ج5، دار صادر، بيروت، لبنان ، ص343، 344.

[3] صدقي: المرجع السابق، ص14.

[4] نفسه، ص15، 16.

[5] الجاحظ أبو عثمان عمرو: كتاب البخلاء، تحقيق وتعليق طه الحاجري، ط7، دار المعارف، القاهرة، د.ت.ط، ص126.

[6] صدقي: المرجع السابق، ص17.

يتم عجن الخبز باستعمال الدقيق وهو المادة الأساسية ويتنوع بحسب الحبوب المستخرج منها، وتستعمل الخميرة في تحضير بعض أنواع الخبز ويتم التخلي عنها في أنواع أخرى، وتوجد في أماكن مختلفة على قشرة الفواكه خاصة العنب، فاستعملوا بذلك الرمان للتخمير ورُّب العنب وزيت الزيتون والجوز والخمر، وللخميرة فوائد صحية تفيد الجسم فهي تُعجل الهضم إذا كان الخبز معتدل التخمير[1]، وقد يتم إضافة الخميرة قطعاً صغيرة على العجين، كما يمكن أن يُحضر بها ماء الخميـرة وذلك بصب الماء العذب في إناء نحاس ويُسخن حتى الغليان وتفتت عليه الخميرة ويحرك حتى تنحل في الماء وتعجن به العجينة وفي حالة عدم وجود الخميرة تطبخ النخالة في الماء ثم تصفى في خرقة رقيقة ويعجن بمائها الدقيق، ودرجة حرارة الماء هنا تختلف حسب الفصول ففي الشتاء يكون حار وفي الصيف بارد، وقد تُخمر العجين بمواد أخرى غير الخميرة منها الزيت الذي ينقع في الماء يوماً وليلـــة ويعجن به الدقيق، أو أن يُستعمل الماء الذي طُبخ فيه الحمص والباقلي أو حمص وشعير وأصول السلق أو فلفل وباقلي[2] في عجن الخبز ليختمر، وكذلك نقيع الزبيب ليوم وليلة إذ يستعمل ما طفا منه فوق سطح الماء ويعصر وتضاف عصارته للعجين[3]، كما يضاف الملح وعناصر أخرى يتم من خلالها تحضير أنواع مختلفة من الخبز والفطائر منها الزيت والنافع والأنيسون والفلفل والزنجبيل والسمن والحليب وماء الورد[4].

وفي الأخير يضاف الماء لعجن المكونات وبحسب الكمية المضافة للعجن يتحدد نوع الخبز المصنوع ويستعمل بكمية قليلة في عجن السميد، أما إذا كان دقيق الدرمك فيشترط أن

---

[1] أحمد قدامة: المرجع السابق،ص ص214، 216، 269.

[2] أحمد بن محمد بن حجاج الاشبيلي: كتاب في علم الفلاحة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 1410 د، ورقة 142.

[3] نفسه، ورقة 63.

[4] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص65، 77 ،83.

يكون الماء ساخنا ويعجن في حينه، وقد صنعت طوابع من الطين أو الفخار أو الخشب تنقش عليها أشكالاً هندسية تطبع بواسطتها الأخباز التي تحمل إلى الأفران، وكل عائلة من العائلات يميزها طابع خاص بها، وأقدم الطوابع يعود إلى القرن 6هـ/12م، وهو عبارة عن طابع مصنوع من الطين عثر عليه في مدينة المرية الأندلسية، وتسمى هذه الطوابع بالمرشم[1] .

وقد عُرف خبز الفرن عند الأندلسيين بالبُوية poya أو الرز vars، وهو خبز صغير ولازالت تعرف بإسبانيا باسم بيوا piwa، وبالنسبة لأجر الطراح والفران يتقاضى الأول رغيف أو رغيفين، أما الثاني فيأخذ رغيف أو رغيفين بحسب عدد الأرغفة المخبوزة بالإضافة إلى أجرة شهرية[2].

ج- أنواعه حسب مكان النضج:

- خبز التنور:

يُعجن هذا النوع من الخبز بنفس الطريقة التي يُحضر بها خبز الفرن، غير أن طريقة الطهي تكون بتشكيله أقراصا تلصق في جوانب التنور مع بل اليدين بالماء عند رفعها، كما تُغطى الأقراص بورق الكرم المبللة بالماء ويغطى عليها التنور، وبعد نضج الخبز تُخرج الأقراص وتُمسح[3]، والتنور يستعمل من طرف الحضر وأهل الريف على حد سواء في خبز عجين الخبز[4].

- خبز الملّة:

---

[1] حورية شريد: المرجع السابق، ص165، 166.

[2] صدقي: المرجع السابق، ص104.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص37.

[4] صدقي: المرجع السابق، ص 94.

وهو الخبز المختمر في الملة وكان معروفا منذ عصور بعيدة[1]، ويتم عجنه بنفس الطريقة التي يحضر بها خبز التنور، ويشكل أقراصاً[2]، تمد غليظة ثم توضع في الرماد الحار، ويتميز هذا الخبز بأن نضجه يقل في باطنه ويصنعه أهل البادية والبربر عندهم خبز يشبه خبز الملة يسمونه بلغتهم أجْرُمْ Aghrum[3].

- خبز الطابق:

الطابق عبارة عن وعاء خاص يطبخ فيه[4]، كما أن الطابق لفظ فارسي معرب ويعني المقلى[5]، ويعرف ببلاد المغرب بالكسرولة وهي طبق خزفي عميق يخبز فوقه، وخبز الطابق يسمى بالمرقوق أو المطلوع،كما يستعمل البدو الرُحل بالمغرب الأقصى الغناي Ghannay، وهو عبارة عن طبق فخاري لخبز الخبز، أما بتونس فيعرف بالحماص Hammas ويتم تسخينه فوق الكانون، وفي حالة عدم توفر الطابق بأنواعه يلجأ بعض الناس إلى تسخين حجارة، ويخبز عليها الخبز[6]، وقد أشار ابن حجاج إلى خبز الطابق وذكر أنه يُخبز في قدر جديدة ثم توضع على التنور وتكون ناره معتدلة وهو أحسن من خبز الملة لسرعة انهضامه ويتم عجنه بماء الخميرة نقع فيه الزيت ودهن اللوز[7].

د- أنواع الخبز بحسب نوع الحبوب:

- خبز الحنطة (البُر):

---

(1) نفسه، ص101.

(2) ابن رزين: المصدر السابق، ص37.

(3) صدقي: المرجع السابق، ص101.

(4) ابن منظور: المصدر السابق، ج10، ص2014.

(5) أدي شير: الألفاظ الفارسية المعربة، ط2، دار العرب للبستاني، القاهرة، المطبعة الكاثوليكية للآباء اليسوعيين في بيروت، ص 111.

(6) صدقي: المرجع السابق، ص99.

(7) ابن حجاج: المصدر السابق، ص 142.

وهو خبز القمح ويتم عجنه من دقيق الحنطة مع الماء والملح والخميرة ويطبخ في التنور أو الفرن، ويعتبر من أجود وأفضل أنواع الخبز على الإطلاق خاصة إذا تم إكثار الماء في عجنه بحيث يعطيه شكل إسفنج البحر في ثقوبه وذلك بعد نضجه[1]، وبعد خبز القمح من أهم الأنواع المفضلة لدى سكان العدوتين ويعرف بالرزين[2]، ويختص به أهل المدن ويطلق اسم الخبز على خبز القمح على عكس أنواع الخبز الأخرى التي يرفق مع كلمة خبز نوع الحبوب المصنوع منها[3]، ومن حبوب القمح تنتج عدة أنواع من الدقيق فنجد:

- **خبز الحُوارى:**

الحُوارى لباب الدقيق[4]، وتعرفه العامة بالدرمك أي الدقيق المحكم النخـل ويكون نقي ويغربل أكثر من مرة[5]، ويعتبر من أجود وأفخر أنواع الخبز ولارتباط استهلاكه بالأسر الغنية سمي بأبي نعيم[6]، ويتميز الحُوارى بلونه الأبيض ويعرف بخبز الموائد[7].

- **خبز سطانيو:**

ويصنع هذا الخبز من دقيق الحنطة التي تنمو بين وقت الزرع والحصاد بثلاثة أشهر، واستهلكه أهل الأندلس ويتميز بخفته[8].

- **خبز السميذ:**

---

(1) عبد العالي أحتمَي: المرجع السابق، ص268 ،269.

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص173.

(3) صدقي: المرجع السابق، ص65 ،66.

(4) محمد رابطة الدين: المرجع السابق، ص239.

(5) ابن عبد ربه: العقد الفريد،شرح وضبط أحمد أمين، إبراهيم الأبياري، عبد السلام هارون، ج6، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر، القاهرة، 1368هـ/ 1949م، ص24.

(6) الجاحظ: المصدر السابق، ص ص96، 203 ،229.

(7) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص70.

(8) ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص298.

يقال له السميذ غير أن المشهور هو اسم السميد، ويعد من أفضل أنواع الخبز ويعرف في العراق باسم أبي بدر[1]، ويتم الحصول على هذا الخبز من الدقيق الذي يتحصل عليه من القمح بعد أن تزال قشرته ويطحن غير ناعم،ويكون عبارة عن دقيق خشن يحتفظ بأكبر نسبة من المواد الغذائية الموجودة في قشرة القمح[2].

- خبز الخُشكار:

يعرف بخبز الهون[3]، وهو من الألفاظ الفارسية المُعربة وهو القصرى[4]، والخُنشكار عبارة عن دقيق الحنطة الخشن الذي لم يغربل،ومن أنواعه قليل النخالة وكثيرها[5] وأجوده قليل النخالة، وله قيمة غذائية عالية لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية ويعتبر من أكثر أنواع الخبز استهلاكا من طرف العامة لثمنه الرخيص[6]، ويُعرف أيضاً بالخبز الكامل pain complet[7].

- خبز الماء:

وهو الخبز الذي يعجن من القمح المطبوخ بالماء[8].

- خبز الشعير:

---

[1] صدقي: المرجع السابق، ص67.
[2] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص310.
[3] أحتمي: المرجع السابق، ص268.
[4] ادي شير: المرجع السابق، ص55.
[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص314.
[6] صدقي: المرجع السابق، ص98.
[7] مجهول : أنواع الصيدلة، ص273.
[8] نفسه، ص272.

أجوده النقي الأبيض بدون قشر وهو دون خبز البر (الحنطة)[1]، والملاحظ أن عدم القدرة على شراء القمح جعل سكان بلاد المغرب يستهلكون الشعير كبديل له، وفي هذا الصدد يشير ابن خلدون إلى أن الشعير والزيت هما الغذاء الأساسي لأهل إفريقية[2].

حتى أن بعض الغربيين اعتقدوا أن الشعير موجه كغذاء للخيول وتفاجئوا بكونه يعد غذاء للبشر[3]، وهو طعام معظم الناس، وتعتبر الكسرة في شمال إفريقيا فطيرة من دقيق الشعير الخالص أو المخلوط بقليل من دقيق القمح[4]، وذكر ابن حوقل أن خبز الشعير بجبل نقوسة يتميز بجودته[5]، ومن الشعير نوع يسمى **السُلت** وهو نوع عديم القشرة[6] ويكثر بالمغرب يُصنع منه خبز يسمى خبز السُلت[7].

- **خبز الذرة:**

اختص به الأعراب والفقراء من أهل القرى، وارتبط استهلاك هذا النوع من الخبز بأوقات الشدة، وقيمته الغذائية قليلة لذا أضافوا له الحلبة للزيادة فيها[8] ودقيق الذرة يفضله أهل المغرب ويصنعون منه الخبز [9].

- **خبز البنيج:**

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص83.

[2] ابن خلدون: المقدمة، تحقيق علي عبد الواحد الوافي، ج1، ط3، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة، د ت ط، ص395.

[3] روبار برنشفيك: تاريخ افريقية في العهد الحفصي من القرن13 إلى نهاية القرن15م، ترجمة حمادي الساحلي، ج2، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1988م، ص282.

[4] صدقي: المرجع السابق، ص68 ،69.

[5] ابن حوقل: المصدر السابق، ص92، 93.

[6] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص71.

[7] صدقي: المرجع السابق، ص75.

[8] نفسه، ص69، 70.

[9] بلقريز: المرجع السابق، ج1، ص320.

البنيج عبارة عن نبات يشبه الذرة البيضاء كان يصنع منه خبز، واشتهر أهل الأندلس باستهلاكه بكثرة خاصة في فصل غلته، ويتم عجنه مع الماء والملح فقط وتكون كمية الماء المستعملة قليلة، ويشكل بعدها أقراصاً تُخبز خشنة إذا كان يطهى في الفرن، أما بالنسبة للتنور والملة وجب أن تقل خشونته، ويزين بالسمسم والأنيسون والنافع، ويشترط في هذا النوع من الخبز التعجيل في طهيه[1].

- خبز الأرز:

ويسمى أيضاً الرَز وبعد أن تم نقل زراعته إلى الأندلس أصبح يمثل الغذاء الأساسي للطبقات الفقيرة بدلا من القمح والشعير،كما اختص باستهلاكه الزهاد والمتصوفة ويرجع ذلك لرخصه، وكان خبزه يزين بالسمسم والحبة السوداء[2] غير أنه هناك من اعتبر أن من يُقدم هذا النوع من الخبز لضيوفه بخيلا[3].

وإلى جانب خبز الأرز نجد خبز الحمص ويُعد من أحسن أنواع الخبز بعد خبز القمح والشعير،وخبز اللوبيا والعدس والجلبان[4]، وخبز الفول أو الباقلي[5].

- خبز البلوط:

ويتم تحضيره بنقع البلوط يوم وليلة بالماء فقط ثم يُبدل ماؤه ويُطبخ ويترك في الهواء ليجف، بعدها يُخلط مع الشاه بلوط بمقدار نصفه أو ثلثه ويُطحن ويعجن بالخميرة ويصنع

---

(1) ابن رزين: المصدر السابق، ص37، 38.

(2) صدقي: المرجع السابق، ص ص70، 71، 83.

(3) الجاحظ: المصدر السابق، ص129.

(4) أحتمي: المرجع السابق، ص268.

(5) ابن البيطار: مج1، ج2، ص316.

منه خبز[1]، واختص أهل الأندلس بصناعة هذا النوع من الخبـز وارتبط استهلاكه بأوقات المجاعة[2].

- **خبز الشاه بلوط:**

يصف لنا ابن العوام طريقة صنعه فيقول:"يدق ويجعل في الشمس يوما ويجعل معه شيء من الدخن ويطحنان ثم يخبز منهما خبز يجعل فيه خمير من دقيق حنطة"[3].

- **خبز الدُخن:**

ويسمى أيضا الجاورس، ويتم صنعه بإضافة القليل من النشا ويخبز بعدها ويعد خبز الدُخن أقل غذاءً من خبز الذرة [4].

- **خبز آكثار:**

اختص باستهلاكه البربر في أوقات المجاعة، يسمى أبو العباس النباتـي ويعرفه عرب برقة بالبلغوطة، ويصفه لنا ابن البيطار في قوله:"هو نبات جزري الشكل في رقة وهو دقيق له ساق مستديرة معروفة طولها ذراع وأكثر وأقل في أعلاها إكليل مستدير....وزهره أبيض....وطعمه إلى الحرافة"[5].

هـ- أنواعه حسب شكله :

- **خبز الفطير:**

يُعجن السميد مع الماء والملح دون الخميرة وتكون كمية الماء قليلة ويدلك جيداً،ثم يُشكل أقراصاً ترقق وتثقب وتمسح بالماء، ويتم طهيها في الفرن أو التنور أو الملة[6].

---

[1] صدقي: المرجع السابق، ص76.

[2] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص30.

[7] كتاب الفلاحة، ص257.

[4] صدقي: المرجع السابق، ص78.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص7.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص37.

- خبز الرقاق:

وهو الخبز المنبسط الرقيق ويصنع من الدقيق والماء ثم الزيت ويشكل رغائف تمد بالقصبة[1] ويُعرف في الغالب بالرقاق دون إرفاق كلمة خبز لها وذلك لانتشار استهلاكه وشهرته[2]، ويُطلق عليه الرقيق[3]، ولكون الخبازين قد اشتهروا بالدقة في صنعه شبه بالقُماش فسُمي بخبز الطيالس[4].

- خبز المُورقة:

ويتم تحضيره بعجن الدقيق مع الزيت والخميرة، ويمد وترقق حواشيه ويُطوى بعدها تغلق طرفاه باليد ويشكل خبزة غليظة توضع في مقلاة فخار بها الزيت وتدخل إلى الفرن[5].

- خبز المركبة:

تصنع بعجن السميد بالخميرة والملح والماء ثم يُضاف إليهم البيض وتطهى في مقلاة حنتم الواحدة فوق الأخرى[6].

- الخبز الرومي:

يسمى بالكعك وبُقْسُماط ببلاد الأندلس، أما عامة المغرب فيعرفونه باسم البسْماط[7] وهو نوع من الخبز صغير مستدير أبيض، ويجفف على حرارة هادئـــة والبسماط اشتهر بأكله أهل المغرب أكثر من أهل الأندلس[8].

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص272.

(2) الجاحظ: المصدر السابق،ص ص54 ،56، 95.

(3) ابن منظور: المصدر السابق، مج10، ص123.

(4) صدقي: المرجع السابق، ص90.

(5) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص52 ،63.

(6) نفسه، ص248.

(7) ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص316.

(8) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص67 ،68.

هذا إلى جانب خبز الأصبهاني واللَبق وهو خبز لين وطري المُرِيِشْ الذي يزين بصور الريش لذا عرف باسمه، والمَظلوع والمُشَطِب وسمي بهذا الاسم لأن سطحه عليه خطوط وكأنه مشقوق، والمرْدوف والطابوني والمغموم[1].

3- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الخبز:

- الثريد:

يعني في اللغة العربية فتات الخبز المبلل بالمرق وغيره، ويعرف بالثريـدة والترُودة[2] وهو من المأكولات المتداولة كثيرا في عصري المرابطين والموحديـــن وتنوع تحضيره بتنوع المواد المستعملة فيه، وفيما روي عن النبي صلى الله عليـــه وسلم أنه قال: "فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام"[3]، وهو كما اعتبره ابن قيم الجوزية، مركب من خبز ولحم فالأول أفضل الأقوات والثاني سيد الإدام واجتماعهما في طعام واحد يغني عن غيره[4]، ويُعتبر طعام العرب وهذا ما يؤكد خصوصيته العربية التي انتقلت إلى بلاد المغرب مع الفاتحين العرب[5]، وهو من المأكولات الفاخرة التي أشاد بلذتها الشعراء فقالوا:

وحتى بنا عن مِزود القومِ ضِرسُه   وعادى من الجَهْدِ الثريد المُرعْبلاَ[6]

والثريد المُرعْبل الذي يكون فتات خبزه قطعا كبيرة[7]، وإذا ما تصفحنا كتب الطبخ المغربي والأندلسي في الفترة محل الدراسة لوجدنا أنها تعطي أهمية كبيرة لهذا النوع من الأطعمة، بحيث يُفرد مؤلفوها فصولا له ولطريقة تحضيره وأنواعه، ويعتبر من الأطعمة المشهورة

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص52 ،248، 268، 313، 322، 323، 324.

[2] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص127.

[3] البخاري: صحيح البخاري، ط1، دار بن كثير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 1423هـ/2002م، ص1379.

[4] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص220.

[5] نينا جميل: الطعام في الثقافة العربية، ط1، رياض الريس للكتب والنشر، نيسان/أبريل1994م، ص25.

[6] رشيدة عبد الحميد اللقاني: المرجع السابق، ص41.

[7] نفسه، ص41.

آنذاك[1]، والمكونات الأساسية في تحضير الثريد هي فتات الخبز ومرق اللحم، وقد تشترك فيه مكونات ثانوية كالخضر والقطاني[2].

ويعد الثريد من الأطعمة المفضلة لدى الأندلسيين وخاصة الذي يحضر من لحوم الرأس، كرأس العجل أو الغنم خاصة غنم الأضاحي وصغار الجداء، وأطلق على بعض الثرائد اسم شخصيات نسبت إليها كثريدة بن الرفيع[3]، وبالمقابل نجد مجموعة من الثرائد التي تحضر من لحم الدجاج وأفراخ الحمام، ويختلف تحضيرها بحسب نوع التوابل المضافة والأفاوية وحتى نوع فتات الخبز، فقد يكون فطير أو أن يبل مع الملح بقليل من الماء ويعجن جيداً، ثم تقطع قطعة من العجين ويضاف لها السمن وتعرك ثم تمد بالشوبك ثم تطوى وتمد رقيقة وتوضع في طاجن من حديد أو ملة من فخار على نار معتدلة وعندما تبيض تخرج ويتم جمعها في قدر الكسكس على فم القدر وتغطى بمنديل ثم تسقى بالمرق وتزين بلحم الدجاج والبيض المسلوق والزيتون والليمون المصبر وتذر عليهم القرفة والزنجبيل، غير أن سكان المغرب والأندلس لم يقتصروا على هذه الثرائد بل طبخوا أخرى مشرقية انتقلت إليهم وأصبحت من مزايا مطابخهم، منها ثريدة القطائف أو المشهدة، أما الفياطل فهي مكلفة إذ يتم صنعها بدجاجة محشوة بلحم دجاجة أخرى مع فتات خبز السميد بدون خميرة ثم يسقى

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص39 وما بعدها.

[2] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص127.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص160 ،161؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص42، 43.

الفتات وتوضع في أعلاه الدجاجة مع الفراخ ويزين بأشرطة السفيريا[1] والبنادق[2] والبيض واللوز وتذر عليهم الأفاويه، كما يحضر الثريد بفراخ الحمام [3].

ونجد أنواعا أخرى من الثريد لا تحضر باللحم، تحضر باللبن الحليب حيث يغلى ويسقى به فتات الفطير،ثم يذر عليه السكر والقرفة، وقد تصنع أقراصاً رقاقاً بدل الفطير وتعجن مع السميد والماء والملح، وعندما ترقق تدهن بالسمن وتوضع فوق بعضها البعض، ويبعث بها إلى الفرن حتى تقارب النضج ثم يسكب عليها الحليب المُغلى والخاثر ويصب عليه زبد مذاب ويذر عليهم السكـر، وثريدة البيسار التي تصنع من الفول واللحم ويسقى الفتات بمرق الفول ثم يضاف اللبن الحليب ويذر السكر، أو يوضع في وسطه عسل[4]، وهناك أنواع من الثريد تحضر بالخل أو بحبات البصل التي يزين بها أو بماء البصل مثل: الكافورية[5].

كان يستعمل في بعض أنواع الثريد لحم الدجاج بكثرة، كالثريد المسقي بدسم الدجاج والذي يستلزم تسع دجاجات تؤخذ منها أمراقها فقط ليحضر بها مرق الثريد بدجاجة أخرى، وهذا يدل على الترف والبذخ واللمتونية التي اشتهر بأكلها سكان العدوتين، وتجمع بين لحوم كل أنواع الطيور التي تُشوى بعد أن يستفاد من أمراقها في سقي فتات الدرمـك، غير أن

---

(1) تُصنع من اللحم الأحمر المدقوق المخلوط بالقليل من الماء والخميرة المحلولة في البيض ويضاف لهم الملح والزعفران والكمون والكزبرة اليابسة، ويُغرف بواسطة ملعقة من هذا الخليط ويُقلى في الزيت وقد تصنع من لحوم الطيور أو السمك. انظر مجهول: المصدر السابق، ص7.

(2) تُصنع من اللحم الأحمر المدروس مع الملح والفلفل والزنجبيل والقرفة والمُصطكى والسُنبل والقرنفل وبياض البيض، ثم يُشكل كرات صغيرة تُرمى في الماء المغلي ثم تُقلى في الزيت. انظر نفسه، ص3، ابن رزين: المصدر السابق، ص143.

(3) نفسه، ص48 وما بعدها.

(4) ابن رزين: المصدر السابق، ص53، 57.

(5) مجهول: أنواع الصيدلة، ص158، 160.

أفضل الثرائد على الإطلاق وأكلفها الثريد الكامل، ويتم فيه الجمع بين أنواع كل اللحوم من لحم البقر والغنم والدجاج وفراخ الحمام واليمام والعصافير[1].

والملاحظ على اللمتونية والثريد الكامل التشابه غير أن الكامل جمع لحوم الطيور مع الغنم والبقر،أما اللمتونية فالراجح أنها اختصت بالبربر وهذا يتضح من نسبتها إلى لمتونة، ويمكن أن الكامل هو نفسه اللمتونية غير أنه يعكس درجة الترف والبذخ التي وصل إليها المرابطيـــن وكانت بوادر ذلك على تغير طعامهم والتكلف فيه وهذا يؤكد مؤثرات المطبخ الأندلسي على المطبخ المغربي.

- الرفيس:

هذا النوع من الأطعمة متداول بكثرة في المغرب، ويُشترط لصنعه أن يكون عجينه من السميد الصافي بالخمير المعتدل،وأن يكون ملحه قليلا جداً حتى لا يظهر فيه شيء من طعم الملح ويكون زبده مغليا مصفى وعسله منزوع الرغوة، وإن كان بالزيت يجب أن يسخن حتى لا يبقى فيه شيء من طعم الزيت النيئ، ويخبز في التنور ليكون خبزه رطبا مفتوح المسام وداخله منفوشا، فإذا رفس يصبح رفيسه رخوا متخللاً ويرفس بالدسم فيأتي ألذ وأعذب وأسرع انهضاماً، وإن صنع من الفطير فرفيسه يتميز بأنه مكتنز لا يدخله دسم[2].

ومن أنواع الرفيس الذي يصنع بالمغرب تارفست، ويتم صنعه بخبز رغف رقاق من عجين الدرمك أو السميد وتنضج في التنور أو الفرن، وتفـتت ويطرح في عسل منزوع الرغوة ومحلول في نفس المقدار من ماء عذب مع الزعفران ويحرك الفتات حتى يتشرب العسل ثم يقدم في جفنة وينثر عليه اللوز والسكـر والقرفة والسنبل والقرنفل وفي وسطه تحفر حفرة تملئ بالسمن أو الزبد الطري[3].

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص156، 166، 169.

[2] نفسه، ص185.

[3] نفسه، ص188.

وهناك أنواع من الرفيس تحضر من مسحوق اللوز ودقيق الدرمك ويعجنان بالبيض مع رشة بماء الورد والكافور، ويشكل أقراصاً رقاق تطبخ في مقلاة حنتم ثم ترفس مع دهن اللوز الطري أو الزبد المذاب، ويُصنع قرصاً واحداً يسكب عليه دهن اللوز أو الزبد وشراب الورد، كما يمكن تحضيره بعجن الدرمك أو السميد بالحليب والبيض والخمير، ويشكل رغائف تطبخ في الطاجن ولا يحكم نضحها ثم يضاف لها اللوز المدقوق والسكر المسحوق، وترفس ويذر عليها السكر المسحوق ويسكب عليها الزبد الذائب،وتصنع أنواعاً أخرى بالجبن ويمكن طبخه أحياناً في العسل والزيت، ومن أنواع الرفيس المشهدة أو المثقبة – وهي البغرير عندنا اليوم– وتصنع من السميد والخميرة والماء يضاف لها الماء حتى تصبح مثل السائل الخاثر وتترك لتخمر، ثم تسكب بكأس في وسط مقلاة حنتم أو حديد ممسوحة بخرقة مغموسة في السمن أو الزيت، وبعد ما تنضج أو تثقب تُجمع في جفنة ويسكب عليها الزبد الذائب والعسل، وقد يضاف البيض للعجينة الخاثرة، كما يصنع الرفيس بالتمر ويتراوح ما بين استعمال فتات المركبة مع العسل والزبد وفتات رغائف رقيقة تخلط مع التمر المدروس المطبوخ مع الزيت، ويمكن أن يكون التمر أكثر من الفتات أو العكس بحسب الرغبة وتذر عليه القرفة والسنبل والقرنفل والزنجبيل وخولنجان وتحفر حفرة في الوسط وتملأ بالزبد، وهذا النوع من الرفيس يحتفظ به مدة طويلة ولا يفسد ويفضل أن يصنع من التمر الشداخ[1].

4- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الدقيق:

- **الكُسكس:** يرجع أصله إلى العصر الفينيقي[2]، واختص به أهل المغرب دون غيرهم[3] ويسمونه الكسكسو أو الكسكاس، ويعرف أيضاً بالسكسو وأصل هذا الاسم بربري ومازال

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص184، 188.

[2] أحتمي: المرجع السابق، ص275.

[3] لسان الدين ابن الخطيب: كتاب الوصول لحفظ الصحة في الفصول، مخطوط بالمكتبة العامة، الرباط، رقم 652 د، ص 49.

متداولاً عند المغاربة إلى حد اليوم[1]، وأجود أنواعه المصنوع من دقيق الحنطة المجفف بعد تحويره[2]، ويتم صنعه بفتل السميد الرطب بعد رشه بالمــاء والملح، ويحرك بأطراف الأصابع ويحك بين الكفين حتى يصبح كرؤوس النمــل وينفض بعدها بالغربال الخفيف ويجمع في قدر مثقبة من الأسفل خاصة به، توضع على قدر أخرى ويلصق ما بينهما بالعجين للاحتفاظ بالبخار حتى يطهى جيداً، بعدها يفرغ ويحك باليدين بالسمن والقرفة والسنبل والمُصطكى[3]،

ومن أنواعه الكسكس الفتياني، وهو يختلف عن الكسكس من حيث أنه بعد أن يطبخ في الكسكاس ويحك بالسمن يعاد وضعه في قدر المرق حتى يتشربه ثم يُصب في قصعة ويصف فوقه اللحم والبقل وتذر عليه القرفة، وقد عرفه الأندلسيون عن طريق المغاربة واشتهروا ببعض أنواعه مثل كسكس فتات خبز الدرمك الذي يحك بالكف ثم يجمع في الكسكاس حتى يخرج البخار بعدها يحك مرة أخرى في قصعة باستعمال الدسم ويسقى بمرق اللحم أو الدجاج أو الديوك مع اللفت وعيون البقر[4].

ويعتبر الثريد والكسكس أكثر الأطعمة انتشارا بين سكان البدو الرحل، وذلك لعدم تطلب صنعها المطابخ العامة والأفران،كما أنهما طعام مبارك "لإشباع قليله الكثير"[5]، وتعددت أنواع الكُسكس فمنها الجوزي وهو الكُسكس الذي يحك بعد نضجه بلب الجوز والقرفة والسنبل والمُصطكى،ويسقى بمرق اللحم والباذنجان وتذر عليه القرفة والسنبل، والبيسار وهو عبارة عن كُسكس من السميد والدقيق ويدهن بالسمن، ثم يوضع في قدر بها الفول اليابس المطبوخ حتى ينحل، كما نجد الغساني، واستعمل الكُسكس لحشو خروف بعد

---

(1) أحمد قدامة: المرجع السابق، ص595.

(2) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص50.

(3) ابن رزين: المصدر السابق، ص87 ،88.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 159، 185.

(5) ابن الخطيب: كتاب الوصول،ص49.

أن يحك بالسمن والسنبل والقرفة والقليل من المُصطكى ويشوى في التنور،ثم يفرغ الكُسكس في مثرد ويزين بلحم الخروف المشوي والقرفة والسنبل[1]، ويعتبر الكُسكس من خصوصيات المطبخ المغربي، وهو غير معروف لدى المشارقة[2].

- الزيزين أو البركوس:

وهو عبارة عن فتل الدقيق بالماء والملح ليأخذ شكل حبة الحمص ويصنع منه حساءً بالماء والملح والزيت والفلفل والكزبرة والبصل ويقطع عليه الجبن اليابس والكزبرة الخضراء، واشتهر بجنوب المغرب اسم البركوكش ويعد من أطعمتهم الشعبية[3].

- العصيدة:

هي عبارة عن سميد أو دقيق القمح يطبخ بالماء ويضاف له السمن أو الزبدة أو العسل[4]، وتعتبر من الأكلات الشعبية المعروفة بالمغرب والأندلس، وتصنع من العسل المصفى المنزوع الرغوة والزيت والسمن الطري ويرفع على نار لينة،وعندما يغلى يضاف له لباب الخبز الصافي المختمر المحكوك واللوز المقشر المدقوق ومحاح البيض ويحرك حتى يقشع زيته ويلتئم وينعقد، ثم يترك ليبرد ويذر عليه السكر المسحوق وأنواع الدسم والأدهان، وهناك نوع آخر من العصيدة يعرف بالعصيدة المجشَشة، وتصنع من القمح المجشش والماء والحليب والعسل منزوع الرغوة ودسم اللحم المطبوخ مع شحمه[5] وقرفة مسحوقة، والعصيدة بطيئة الانهضام[6].

---

[1] ابن رزين:المصدر السابق، ص 88 ،89.

[2] روبار برنشفيك: المرجع السابق، ج2، ص283.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص60، 61.

[4] مجهول: أنواع الصيدلة، ص295.

[5] فانيد أبيض: معرب كلمة بانيد وهو حلواء يتم صنعها من السكر ودقيق الشعير انظر أدي شير: المرجع السابق، ص121.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص174، 295.

5- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الحبوب:

- الهريسة:

هي طعام عربي يصنع من اللحم والقمح المدقوق في مهراس أو بالحجر أو بالرحى والتوابل والشحم، وتعرف بأنها طعام الولائم والحفلات وتصنع بكميات كبيرة[1]، ثم نقل صنعها إلى بلاد المغرب والأندلس، واشتهرت عندهم بأنواع منها ما يدخل في الحلويات ويصنع من الدقيق والسمن والسكر، ونوع يصنع من العجين المقلي في الزيت[2]، ومنها التي تصنع من اللحم خاصة لحم العجل السميــن والضأن وصدور وأفخاذ الطيور كالدجاج والإوز، ومن مميزات الهريسة أن تكون مالحة، ويتم تحضيرها بهرس القمح الطيب في مهراس عود أو حجر ثم ينقي من قشرته ويطبخ لبابه مع اللحم الأحمر على نار قوية ويحرك حتى يمتزج اللحم مع لباب القمح،ويضاف لهما الشحم المذاب وتقدم في قصعة ويذر عليها قرفة مسحوقة[3]، ومنها ما يصنع من الأرز أو من فتات خبز الدرمك عوضاً عن القمح[4].

- الجشيشة:

هي "ما جُش من بُر ونحوه والجَشيش، الحب حين يُدَقُ قبل أن يطبخ فإذا طبخ فهو جشيشة"[5]، والجشيش أو الدشيش كما ينطقه أهل المغرب من الأطعمة الشعبية وتنوعت بحسب الحبوب التي تصنع منها، وهي عبارة عن درس الحبوب وتصفيتها وطبخها مع الماء وقد يضاف لها اللبن أو الحليب أو النافع والأنيسون أو الملح فقط،ومن بين أنواعه جشيش

---

(1) نفسه، ص239.

(2) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص42.

(3) مجهول: أنواع الصيدلة، ص171.

(4) نفسه، ص172، 173.

(5) الزبيدي مرتضى: تاج العروس من جواهر القاموس، اعتنى به عبد المنعم خليل إبراهيم وكريم سيد محمد محمود، مج9، ج17، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 2007م/1428هـ، ص55.

القمح، جشيش الشعير الذي اختص به أهل البادية وكان من أطعمتهم الشعبية، وجشيش الأرز الذي اشتهرت به بلاد الأندلس خاصة مرسية وبلنسية لانتشار زراعة الأرز فيها[1].

6- أنواع الإدام:

الإدام في الدارجة يعني الدسمُ الذي يعلو المرق أو الطعام المطبوخ الذي يتمرا به الخبز[2]، ويأتي من ضمن أنواع الدهن أو الدسم:

- الزُبْدُ:

وهو سلاء اللبن أي ما خلص منه عند مخضه، وهو السمن قبل أن يسلأ[3] والزُبْدُ مادة جامدة مذاقها نفاذٌ تذوب بسهولة وتتكه الطعام[4]، ويصنع من لبن الضأن أو الماعز أو البقر، وتكون طريقة استخلاص الزبد منه بتحريكه في آنية فينفصل عنه الزبد[5].

وقد استُعمل كثيرا في تحضير الأطعمة خاصة عند تقديمها، إذ يزين به المثرد مثلا في تقديم أنواع الثريد فيصب عليه من فوق[6] وتغنى به الشعراء فقال لسان الدين ابن الخطيب:

نَزَلنَا على يعقوب نَجل أبي خَدُو   فَعرفنَا الفضْل الذي ماله حَـدُ

وقَابلنَا بِالبشر واحتفل القـــــرَى   فلم يبق لحم لم ننله ولا زُبْـــدُ

يحق علينا أن نقوم بحقــــــــه   ويلقاه منا البر والشكر والحمدُ[7]

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص61 ،62.

[2] عبد المنعم سيد عبد العال: معجم الألفاظ العامية ذات الحقيقة والأصول العربية، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، د ت ط، ص107.

[3] سعد بن عبد الله بن جنيدل: معجم التراث - الكتاب الرابع (الأطعمة و آنيتها)- دار الملك عبد العزيز، الرياض، 1428هـ، ص19، بلقريز: المرجع السابق، ج1، ص261.

[4] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص251.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص458.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص53.

[7] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص75.

- **السمن:**

هو سلاء الزبد أي استخلاصه منه بعد أن يذاب ويتخلص من الرغوة المرتجنة به[1]، والسمن الحيواني يعرف بالبلدي، وقد عرفه العرب منذ القديم لأنهم كانوا لا يستطعون الاحتفاظ بالزبدة مدة طويلة، فعمدوا إلى إذابتها على النار حتى تكون سمناً يحتفظ به أطول مدة ممكنة، وهو الآخر مثل الزُبْدُ استعمل بالخصوص عند تقديم الأطعمة بإضافته إليها بعد نضجها، أما فيما يخص السمن النباتي فهو الذي يستخلص من النباتات كالسمسم (الجلجلان)[2]، ودهنه يعرف بالسليط عند العرب[3]، والجوز والفستق والصنوبر واللوز الحلو هذا الأخير الذي يدرس بقشرته الرقيقة ويضاف له الماء الحار ويتم عركه جيداً باليد حتى يخرج الدهن بين الأصابع ثم يصفى في خرقة ويعصر حتى يخرج كل الدهن ويعاد درس ما بقي من اللوز مرة ثانيــة ويضاف له القليل من الماء الساخن ويترك مدة ساعة، ثم يُعرك جيداً ويعصر دهنه وهي نفس الطريقة التي تستخرج منها دهون كل النباتات السابقة، ويفضل أن تستعمل هذه الأدهان طرية في تحضير الأطعمة[4]، والأدهان التي اشتهرت ببلاد الأندلس دهن اللوز ودهن السمسم ودهن الفجل ودهن اللفت ودهن الصنوبر[5].

أما زيت الزيتون فكان أكثر الدهون النباتية المستعملة،واهتم سكان بلاد المغرب والأندلس بإصلاحه في حالة فساد رائحته وتعكره، ويعوض في حالة عدم توفره بزيت آخر

---

[1] بلقريز: المرجع السابق، ج2، ص260، 261.

[2] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص308.

[3] رجب عبد الجواد:ا لمرجع السابق، ص75.

[4] ابن رزين: المصدر السابق، ص272.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص97 ما بعدها.

يصنع من حب البطم[1] والجوز المقشر واللوز المقشر والسمسم بكميات متساوية، ويطبخ الكل ثم يعصر حتى يخرج الدهن ويستعمل[2]، فأفضل الزيوت الحلو اللذيذ[3].

والملاحظ أن دهن الزيتون يشتهر باسم الزيت فقط، أما غيره من الزيوت فيضاف لها اسم النبات المستخلصة منه كزيت السمسم وغيره، وزيت الزيتـون ويعرف عند الأندلسيين بالزيت العذب أو الطيب أو البكر[4] واشتهر الأندلسيون بزيت الزيتون المصنوع من الأزهار والورود، فإلى جانب عطريته له فوائد صحية كبيرة ومن أنواعه نجد دهن الورد ودهن الأترج الجيد للمعدة وغيرهما[5].

ويعتبر الجبن نوع من الإدام، وهو عبارة عن لبن يجمد ويصبح جبنـاً وهذه الخاصية لا تتميز بها كل الألبان بل ما كان منها غليظاً يسهل انعقاده وتحويله إلى جبن، ومن الأجبان الغليظة نجد أجبان لبن البقر، أما جبن ألبان الغنم فالأحسن أن يصنع بالصعتر والنعنع، ومن أنواع الجبن المملوح والرطـــب والمعتدل الملح[6] والعتيق[7] واليابس[8] ويتم صنع الجبن بجمع اللبن الحليـب وتصفيته وتركه قرب النار وتمرس فيه أنفحة[9] الخروف أو الجدي ويترك حتى ينعقد ثم يجعل بين مروحتين من الحلفاء وهما تشبهان مروحة النار ويعصر ماؤه ثم ينقل إلى لوح ويضاف له الملح ويترك مدة نصف يوم حتى يجف[10] وتجدر الإشارة هنا إلى استخدام بعض الصلصات إدام يؤتدم به ويأتي في مقدمتها :

---

(1) البُطْم: هو شجر الحبة الخضراء، ويسمى في اليمن بالضرو، انظر ابن منظور: المصدر السابق، مج7، ص51.

(2) ابن رزين: المصدر السابق، ص271، 272.

(3) علي المراكشي: علامة السعادة، ص 84.

(4) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص76.

(5) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص 102، 104.

(6) ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص 215 ،217.

(7) علي المراكشي: علامة السعادة، ص 85.

(8) مجهول: أنواع الصيدلة، ص261.

(9) الإنفحة: شيء لونه أصفر يتم إخراجه من بطن الجدي ويعصر في اللبن فيغلظ وينعقد، انظر ابن رزين: المصدر السابق، ص215.

(10) نفسه، ص215 ،216.

- **المُرَّي:**

المُرَّي[1] معروف في بلاد المغرب والمشرق الإسلاميين على حد ســواء ويستعان به في تحضير أطعمة متنوعة،واشتهر استعماله أيضاً ببلاد الأندلس[2] يُصنع من اللحم المالح والأسماك المالحة[3]، ويتم تحضيره بطريقة معقدة تتطلب وقتاً طويلا، إذ يحدد أواخر شهر مارس لصنعه، فيُعجن الشعير بعد طحنه وغربلته بلا ملح عجناً قويا، ويُترك في الظل ليجف وتنثر عليه النخالة مدة عشرين يوماً ثم يُقلب وتُنثر عليه النخالة ويترك ليجف مرة أخرى لنفس المدة، ويُدرس بعدهـا ويُغربل ويُضاف إليه نصف كميته من الملح الأبيض المدروس ويُغمر بالماء في خابية، وتنثر عليه الكزبرة اليابسة ورازيانج[4] وأوراق الزعتر والصنوبر ويضاف لهم الزيت حتى يمتلئ الفراغ الذي ترك في عنق الخابية ثم تُوضع في مكان تطل عليه أشعة الشمس، وتُغطى بخرقة وتحرك كل يوم ثلاث مرات لمدة عشرين يومــا وفي كل مرة تضاف إليه قطع من رغائف دقيق القمح المُخمر، بعدها يصب الخليط في قفة من حلفاء ويُعرَضُ المصفى من المُرِّي إلى أشعة الشمس في النهار ويُغطى بالليل حتى تظهر على الخليط عقد الملح حينها يُحتفظ به في أواني من الفخار المزجج وتُعرَض للشمس مدة خمسة أيام ثم تخزن للاستعمال،ويُعرف هذا المُرّي بالمُرِّي النقيع[5]، وتستغرق هذه العملية مدة تسعين يوماً[6].

وهناك طريقة أخرى يتم فيها تحضير المُرِّي في مدة زمنية قصيرة، إذ يُطبخ رطل من دقيق القمح أو الشعير مع أوقيتين ملح وماء وتمرس هذه المكونات باليد، ثم تُصفى ويُضاف إليها العسل المطبوخ والمُصفى مع البسباس والكزبرة اليابسة والأنيسون والصعتر والقرفـــة والشونيز، وقد استعمل سكان المغرب والأندلس عدة أنواع من المُرّي كمُرّي المُسطار أي

---

[1] المُرّي: هو تابل مائع كان يستعمل بكثرة في الطبخ القديم وقيل أن أصل الكلمة نبطي أو عربي اشتقت من المرارة، انظر مجهول: أنواع الصيدلة، ص320.

[2] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص52 ،53.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص149.

[4] الرازيانج: يعرفه أهل المغرب بالبسباس. انظر أبو عمران موسى: المصدر السابق، ص38.

[5] مجهول: أنواع الصيدلة، ص262، 263، الطغنري: المصدر السابق، ص57.

[6] دايفد وينز: المرجع السابق، ص1026.

عصير العنب، والمُرّي المطبوخ ومُرّي الحوت،هذا الأخير الذي أعطى لنا ابن رزين طريقة استعماله إذ يصب في صحفة ويضاف إليه الزيت والبصل والبيض المقلي والحوت المقلي والزيتون[1]، غير أن مُرَّي الشعير هو الأكثر شيوعاً في مطابخ المغرب والأندلس[2]، ويُستفاد من المُرّي طوال السنة،ويفضل أحيانا استعمال الجديد منه، واشتهر أهل الأندلس باستعماله في مختلف أنواع الأطعمة بل اعتبروه ضروريا كالملح، إلا أننا نجد أهل المشرق الإسلامي يستبدلونه بالسُمـَّاق[3] وكان يُستفاد من المُرّي النقيع في شي اللحوم والدجاج، وفي تحضير الحوت بمقدار ملعقة واحدة، في حين سميت بعض الأطعمة باسم المُرَّي نتيجة لاستعماله بكثرة أي بمقدار ثلاثة ملاعق[4] ويُذكَر أنَّ أحد أُدباء فاس بعث إلى صاحب له قائلا :

أبعث إليَّ بشـــيءٍ مدار فاس عليـه

وليس عندك شيءٌ مما أُشير إليـــه[5]

فما كان منه إلا أن بعث له ببطة بالمُرَّي[6]، وعرف المُرَّي في القديم بالقاروم garum أو المُرَّي الروماني ويُصنع من السمك واستعمله الإغريق والرومان[7].

– **الصَنَّاب:** هو عبارة عن صباغ من الخردل والزبيب يُستعمل إدام يُؤتَدَمُ به[8]، ويتميز هذا الصباغ بلونه البُني الفاتح[9] وما يقابله عندنا اليوم الصلصة[10] واشتهرت بعض الأطعمة باسم الصناب[11] أو الصنابي[1].

---

(1) ابن رزين: المصدر السابق، ص267، 270.

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص55.

(3) دايفد وينز: المرجع السابق، ص1026.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص31، 38 ،45 ،46، 90.

(5) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص54.

(6) نفسه، ص54.

(7) حورية شريد: المرجع السابق، الهامش(1)، ص56.

(8) مجهول: أنواع الصيدلة، ص290.

(9) Zakia Iraqui: op.cit, p1088.

(10) ابن الأبَّار: الحلة السيراء، ، ج2، الهامش(1)، ص285.

(11) مجهول: أنواع الصيدلة، ص32.

- **عجينة الخردل:**

يُختار من الخردل كبير الحبة، وعند هرسه يعطي اللون الأصفر الذي بداخله وطعمه حريف وعندما يؤكل مع الأطعمة يسهل هضمها[2]، ويتم تحضير عجينته بدقه في مهراس حجر أو عود ثم يُغسل بالماء الحار ليتم التخلص من مرارته، أما إذا كان جديداً لا يُغسل، ثم يُدق مرة أخرى ويضاف له الخل بالتدريج ويمرس في خرقة خشنة أو منديل صوف أحرش، ويُعاد مرة أخرى للدق ويُمرس فيخرج حينئذ لبه ويخلط مع اللوز الحلو المقشر ويدقان حتى نتحصل على عجينة تستعمل مع الشواء والأطعمة الدسمة الأخرى[3] أي الأطعمة الغليظة بصفة عامة.

7- الحلويات:

تفنن أهل المغرب والأندلس في صناعة مختلف أنواع الحلوى، وعكس لنا ذلك مدى الرقي الذي وصل إليه المطبخ المغربي الأندلسي وتنوع الأذواق فيه، وتميزت حلويات العدوتين خلال الفترتين المرابطية والموحدية بصنعها بالعسل وكثرة استعمال الزيت فيها، حتى أنهم فضلوا العسل على السكر لأن ما يصنع بالعسل من أطعمة وحلويات كان طعمه ألذ وأشهى[4]، واقتصرنا هنا على ذكر أهم الأنواع التي اشتهروا بصنعها وانعكاس المؤثرات المشرقية العربية على تحضير الحلوى ببلاد المغرب ويتضح لنا ذلك جلياً في أسماء الحلويات التي تدل على أصلها المشرقي مثل القاهرية التي يتم تحضيرها بحل السكر الأبيض في القليل من الماء على نار قليلة ويضاف له اللوز المقشر والسنبل والقرنفل مع ماء الورد والكافور، ويشكل كعكاً ثم يغمس في النشا ويترك ليجف ويُقلى بعدها في الزيت،

---

[1] نفسه ، ص291؛ ابن زرين: المصدر السابق، ص123.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص318.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص56.

[4] جمال طه: المرجع السابق، ص192.

ويغمس في شراب الورد أو الجلاب أو العسل، والقاهرية عدة أنواع منها قاهرية الفرن والقاهرية الشمسية والقاهرية المسماة بالصابونية، وهناك القطائف العباسية والمُعسل الأبيض[1].

والحلوى الشباكية (الزلابية) يتم تحضيرها بعجن دقيق الدرمك مع الماء حتى ينحل العجيــن ويترك بعدها ليختمر، ثم يصب في آنية مثقوبة القعر وتغلق بحيث يجري العجين من الثقب وتتشكل منه شباكاً،وعند نضجها تُغسل ويمكن أن تصبغ العجينة بالزعفران[2] ومن الحلويات الشرقية أيضاً نذكر دماغ المتوكل والزمردي وكلها تحضر بالعسل[3].

والكعك الذي استُعملت عجينته في تحضير مختلف أنواع الحلوى فتشكل منه طيور أو غزلان وحيوانات أخرى، وحلوة المشماش التي يتم تُحضر من اللوز والسكر وماء الورد والكافور تُقلى وتغمس في شراب الورد،كما نذكر الجوزيق واللوزيق[4]، وبصفة عامة تفنن أهل العدوتين بتشكيل الحلوى فصنعوا منها أشباه الحيوانات كما ذكرنا سابقا وأنواع الفاكهة[5]، هذا فضلا عن الرخامية والخبيص كخبيصة الرمان ورابعة وحلوى الضفائر ورأس ميمــون وتصنع هذه الحلوى في قدر مخصصة لها تطهى فيها حتى تأخذ شكلها، ثم تكسـر وتزين بالصنوبر والفستق والسمن والسكر المسحوق[6].

وكانت الحلويات في هذه الفترة تصنع في المنازل واشتهرت الطباخات السودانيات بأودغشت بصناعتها خاصة الجوزنيقات والقاهريات[7]، كما نجد نوع آخر من الحلويات يسمى آذان القاضي، وهي تشبه الآذان ونسبت إلى القاضي لوجود نوع من الحلوى بالمشرق

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص194 وما بعدها.

(2) نفسه، ص199.

(3) ابن رزين: المصدر السابق، ص253.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص188 ،189، 192، 193.

(5) نفسه، ص ص210 ،218، 219.

(6) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص65 ،68 ،69.

(7) البكري: المسالك، ص158.

يعرف بلقمة القاضي، ويتم صنعها بعجن دقيق الدرمك بالماء والزيت، وتشكل منها قريصات رقاق بسعة الكف تطوى طيتين ثم يخلط الطي في الطي، وتفتح الحواشي وتغرس فيها عيدان ضماناً لبقائها مفتوحة وتقلى وبعد نضجها تُحشى بالفستق أو اللـوز والسكر وماء الورد،وتُسقى بشراب الجُلاب ويذر عليها السكر والقرنفل والدارصيني المسحوق،وكان هذا النوع من الحلوى يُقدم في المجالس بطليطلـة ويتهافت الحاضرون على أكلها[1].

وفيما يخص المُجَبَّنات أطلق عليها الأندلسيين اسم بنت الجبن، وتُحضّر بالسميد واللوز والجبن والزبد والبيض والحليب، أما التي تصنع من الدقيق الصافي والجبن والزبد والحليب وتقلى في الزيت فتسمى بالمجبّنة المثلثة أو المخارق أو المورقة والمجبنة على عدة أنواع نذكر منها المخمسة التي يضاف لها اللوز المقشر[2]، ومجبّنة المقلاة والساذجة التي لا تحتوي على الجبن، ومجبّنة الفرن والفيجاطة[3].

8- الأشربـــــة:

أ- المـــــــاء:

شكل الماء المشروب الأساسي في حياة الإنسان، بل كان أساس وجود الحياة الإنسانية والحيوانية والنباتية، وهو سائل عديم اللون والرائحة والطعم،وكلمة ماء أصلها في العربية "ماه"[4]، وارتبط ذكر الماء دائما بالحياة وكانت له مكانة في الإسلام، إذ ورد ذكره في القرآن الكريم أكثر من مرة كقوله تعالى:﴿**وجَعَلْنا من الماءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيّ أفلا يُؤْمنون**﴾[5]، ويمكن التعرف على جودة الماء من خلال عدة طرق منها: أن يكون لونه صافيا ولا رائحة له،

---

[1] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص36.

[2] نفسه، ص182.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص82 وما بعدها.

[4] ابن منظور: المصدر السابق، ج13، ص542.

[5] سورة الأنبياء، الآية 30.

عذب الطعم وخفيف القوام، طيب المجرى،بعيد المنبع،غير مختفي عن الشمس والريح، سريع الجري والحركة[1].

واكتسب الماء أهميته في حياة الإنسان من خلال الاعتماد عليه في عدة أمور، شكّل فيها العنصر الرئيسي،إذ يُعتمد عليه في الشراب وتحضير الأطعمة والنظافة والزراعة،وحتى أنه اكتسى جانبا روحياً في حياة الصوفية واعتمدت عليه كراماتهم، و"قد اجتمع فيه معان جُملة،منها الشرب وهو مقابل الأكل، ومنها إزالة النجاسات ومنها رفع الحدث، ومنها إحياء النّفس إذا غصّ صاحبها إلى غير ذلك"[2].

وقد تعددت مصادر الماء في الطبيعة، فهناك ماء المطر والآبار وماء العيون[3] والأنهار ويشير الإدريسي إلى أن أهل مراكش شُربهم من ماء الآبار القريبة منها، ومياههم عذبة[4]، وعدوة القرويين بمدينة فاس كانت "مياهها كثيرة تجري منها في كل شارع وفي كل زقاق ساقية متى شاء أهل الموضع فجّروها فغسلوا مكانهم منها ليلاً،فتصبح أزقتهم ورحابهم مغسولة وفي كل دار منها صغيرة كانت أو كبيرة ساقية ماء نقياً كان أو غير نقي"[5]، فمن المدن التي شرب أهلها من مياه الأنهار نجد الجزيرة الخضراء بالأندلس التي يسمى نهرها بنهر المعسل، أما فيما يخص مياه العيون فاعتمد على شربها أهل لبلة عيونها في مرج من جهة غربيها، شنترين التي تنوع شرب أهلها بين مياه العيون ونهرها[6]، ومياه الآبار يشربها أهل مالقة[7]، والشرب بشلب من مياه وادي يجري بجنوبها[8]، ومدينة آش الأندلسية كان أهلها يشربون من الخوابي التي يجلب ماؤها من خارجها ومصدر مياهها هو الأمطـار[9].

---

[1] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص282.

[2] ابن الحاج: المصدر السابق، ج4، ص164.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص72

[4] نزهة المشتاق، ج1، ص234.

[5] نزهة المشتاق، ج1، ص242.

[6] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص111.

[7] الإدريسي: نزهة المشتاق، ج2، ص565.

[8] نفسه، ج2، ص543؛ الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص106.

[9] الإدريسي: المصدر السابق، ج2، ص557.

وفيما يخص الصحراء فيقّل فيها الماء وينعدم أحياناً كثيرة نتيجة لمناخها الحار جداً والجاف، وقد استبدل أهلها شرب الماء باللبن[1] وتتميز مياه الآبار والعيون بالبرودة ونُصح بشربها بعض المرضى، في حين أن أفضل المياه على الإطلاق مياه الينابيع التي تخرج من قشر الأرض وجبالها وميزتها أنها تبرد وتسخن بسرعة[2]، واختلاف المياه يرجع لما يخالطها وأفضلها مياه العيون. وفي هذا الصدد يقول ابن البيطار: "ولا كل العيون ولكن ماء العيون الحرة الأرض التي لا يغلب على تربتها شيء من الأحوال والكيفيات الغريبة، أو تكون حجرية فتكون أولى بأن لا تعفن عفون الأرضية لكن ما طينته حرة خير من الحجرية ولا كل عين حرة بل التي هي مع ذلك جارية ولا كل جارية بل الجارية المكشوفة للشمس والرياح فإن هذا مما تكسَبَ به لجارية فضيلة"[3].

ومياه الآبار والقني إذا ما قيست بمياه العيون رديئة لأنها قد خالطت الأرض مدة طويلة، ومياه الأمطار خاصة أمطار الصيف أفضل والتي تأتي مع الرعد أحسن من الأمطار الناتجة عن سحاب مصاحب لرياح عاصفة، غير أن مياه الأمطار سهلة للعفونة من غيرها، وميزتها أنها خفيفة الوزن حلوة سريعة السخونة وتُسرِّع في نضج الأطعمة إذا ما طبخت به، ومياه الجليد والثلج غليظة والركدة غير ملائمة للغذاء خاصة المكشوفة منها، ويمكن استعمال المياه الرديئة بعد إصلاحها ومن بين الطرق لذلك التقطير أو الطبخ لأن عملية طبخ الماء تؤدي إلى رسوب ما كان ملتصقا به ويبقى خفيفاً صافياً[4].

وقد أدرك أهل المغرب والأندلس أن المياه الملوثة والراكدة مضرة بالصحة فنبهوا إلى ذلك في أمثالهم[5]، ومياه الأنهار تأتي في الدرجة الثانية بعد مياه الأمطار من حيث نوعيتها وينصح بالاحتفاظ بها في آنية مزججة، حتى يتسرب في قعرها ما خالط تلك المياه من تراب وحجارة صغيرة، ويصبح بذلك أفضل المياه[6].

---

[1] مجهول: الاستبصار، ص213.
[2] الطغنري: المصدر السابق، ص40، 41.
[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص408.
[4] ابن البيطار: المصدر السابق ، ج4، ص409 ،410.
[5] الزجالي: المصدر السابق، ج2، ص247.
[6] ابن خلصون: المصدر السابق، ص50.

والمعتدل من المياه أفضل للأصحاء والبارد جداً مضر والحار يفسد الهضم والفاتر مفيد للمعدة والإكثار منه مضر[1]، والبائت منه أفضل غير أن المياه البـاردة والحارة لا يجب شربها بإفراط لأنها مضرة بالعصب[2]، وكان يفضل شرب الماء بارداً ويتم تبريده بالثلج، وهذه التقنية انتقلت إلى بلاد الأندلس من المشرق الإسلامي، لأنها كانت مستعملة منذ العصر الأموي وحتى العصر الفاطمي بمصر[3] وهي طريقة مستعملة منذ القرن4هـ[4]، واكتسب الماء البارد مكانة كبيرة لدى الشاربين فهو "مزاج الروح وصفاء النفس وقوام الأبدان من الناس والحيوان بمجانسته لها ومغازلته إيّاها، و.... يجري في العروق بلطافة وينساب في المفاصل برقته مع خاصّيته في ري الظمأ وإطفائه ضرام نار الحشا، ولولاه ما عُرف فضل البستان على الجنان"[5]، فالماء أعز الأشربة مفقوداً وأهونها موجوداً خاصة البارد[6].

وقد عمد بعض الناس إلى تعويض نقص مياه الشرب بتناول بعض النباتات التي تقطع عطشهم،وحسبنا في ذلك سكان قرطبة وجيّان الذين اعتادوا على استهلاك البقلة الباردة التي تتميز بتبريد الجسم وإطفاء حره وقطع العطش، أما المناطق الصحراوية فاعتاد التجار على أخذ الجمال لحمل الماء وجمالاً أخرى لحمل البضائع والبدو الرحل كانوا يشربون المياه التي في بطون إبلهم، وينحرونها في أوقات انعدام الماء ويشربون ما في بطونها[7]، وإلى

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص410 ،411.

[2] ابن القيم الجوزية: المصدر السابق، ص283.

[3] خديجة قروعي: ظواهر اجتماعية مسيحية وإسلامية في الأندلس– من الفتح الإسلامي إلى نهاية عصر الإمارة (92هـ/711م–316هـ/929م)، محاكاة للدراسات والنشر والتوزيع، النابة للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، ص379.

[4] ابن سيّار الوراق: كتاب الطبيخ وإصلاح الأغذية المأكولات وطيبات الأطعمة المصنوعات مما أستخرج من كتب الطب وألفاظ الطهاة وأهل اللُّب، تحقيق إحسان ذنون الثامري، محمد عبد الله القدحات، تقديم إبراهيم شبوخ، ط1، دار صادر بيروت، لبنان، 1433هـ/2012م، ص457.

[5] أبو عبد الله أحمد بن إسحاق الهمذاني(ابن الفقيه): مختصر كتاب البلدان، دار إحياء التراث العربي، 1988م، ص203 ،204.

[6] نفسه، ص204.

[7] البياض: الكوارث الطبيعية وأثرها في سلوك وذهنيات الإنسان في المغرب والأندلس (ق6–8هـ/12–14م)، ط1، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، 2008م، ص171 ،172.

جانب شرب الماء العذب عمل الأندلسيون على تعطيره بزهور البرتقال والورد[1]، وكانوا يشربون ماء الورد منذ أيام ملوك الطوائف وهي ميزة أخذوها عن العرب[2].

والجدير بالذكر أنهم كانوا يشربون الماء المستخرج من بعض الخضر والحبوب وقد تطبخ فيه، ولهذا النوع من المياه فائدة صحية، كماء الجبن الذي يستخلص منه من خلال طبخ اللبن على النار وتحريكه ويضاف له القليل من السكنجبير، فينفصل الماء عن الجبن ويضاف له ماءً باردً ويتطلب من شاربه المشي، وماء اللحم ويشترط أن يكون لحم الحملان والجداء لأنهما أنفع للصحة، ويتم استخلاصه بطبخ اللحم في قدر لوحده فإذا خرج الماء منه وطبخ فيه يصفى ويشرب، وماء الشعير هو أكثرهم فائدة إذ يطبخ الشعير في الماء ويضاف له الماء إذا نقص ويتم طبخه على نار هادئة أو نار فحم، فإذا انتفخت حبات الشعير وانشقت يترك ليبرد ثم يصفى ماؤه ويشرب، وماء الخيار الحلو الذي يستعمل مع السكر وهو شراب ينفع المرضى[3]، واستعملوا العسل والتمر والزبيب أو السكر لتحلية الماء عند الشرب، والماء البائت أفضل المياه والنبي صلى الله عليه وسلم كان يحب شربه فـ "الماء البائت بمنزلة العجين للخمير والذي يشرب لوقته بمنزلة الفطير"[4]، وتكمن الفائدة من شرب الماء البائت في كون الأجزاء العالقة به تفارقه إذا بات[5].

واختص سقاءون بتولي نقل الماء إلى المنازل ومهنة السقاية نبيلة فلصاحبها ثواب عظيم لتيسير الماء على إخوانه المسلمين، وأفرد المحتسبون فصولاً من كتبهم لمهنة السقاية ودورها في المجتمع مما يدل على أهميتها، فكما سبق وأن أشرنا إلى شرب أهل بعض المناطق من الآبار أو العيون أو الأنهار، وبما أنه يتم إيصال الماء إلى المنازل في المدن والحواضر عبر قنوات فقد تعذر على بعضهم الحصول عليه وهنا يبرز دور السقاء في حمل

---

[1] قروعي: المرجع السابق، ص379.

[2] المعتمد بن عبّاد: ديوان المعتمد بن عباد ملك اشبيلية، تحقيق حامد عبد المجيد، أحمد أحمد بدوي، مراجعة طه حسين، ط5، مطبعة دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، 1430هـ/2009م، ص14.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص413 وما بعدها.

[4] ابن القيم الجوزية: المصدر السابق، ص175.

[5] نفسه.

الماء للمنازل، ويتم ذلك بواسطة الرّاوية أو القربة [1]، ومهنة السقاية لم تتعلق بنقل الماء إلى المنازل فقط بل نجد بعضهم اختص بسقاية الناس في الشوارع، وكان يتميز بلباس خاص ينفرد به فيلبس دشاشة (جلابية) زعفرانية اللون وعلى خصره نطاق من الجلد، ويضع على رأسه قبعة كبيرة من القش، ويحمل على جانبه قربة الماء وفي يديه كاسات من النحاس يطرق بعضها على بعض لتنبيه المارة إلى وجوده لسقايتهم[2]، وهذا مازال موجوداً اليوم في مدن المغرب الأقصى.

وتجدر بنا الإشارة إلى أن ذوق الماء يختلف بحسب الآنية المحفوظ فيها وذلك أسوة بالنبي صلى الله عليه وسلم إذ كان يفضل شرب الماء البائت في الشنّة[3]، وعلى هذا الأساس أعتبر الماء المحفوظ في القرب والشِّنان أحسن من الذي يحفظ في آنية الفخار والأحجار وغيرهما حتى أسقية الأدم[4]،

ب- اللبـــن:

اللبن هو "خلاصة الجسد ومستخلصه من بين فرث ودم يجري في العــروق والجمع ألبان"[5] والنشيل اللبن ساعة حلبه، واللبن عبارة عن خلاصة ما اقتاتت به الأنعام ويعطي لشاربه قوة ويتم نزعه من الضرع بحلبه[6]، وقد ورد ذكره في الحديث النبوي الشريف إذ قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه وإذا سُقي لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس شيء يجزي من الطعام

---

[1] ابن الحاج: المصدر السابق، ج4، ص164.

[2] نينا جميل: المرجع السابق، ص177.

[3] الشّنة: هي وعاء مصنوع من الأدَم، انظر ابن منظور: المصدر السابق، ج10، ص214.

[4] ابن القيم الجوزية: المصدر السابق، ص176.

[5] بلقريز: المرجع السابق، ج1، ص238.

[6] نفسه، ص239.

والشراب إلا اللبن"[1]، وتقاس قيمة اللبن الغذائية بأنواع النباتات التي ترعى فيها دوابه، فالتي ترعى الشيح والقيصوم[2] والخزامى يكون "لبنها غذاء مع الأغذية وشراب مع الأشربة ودواء مع الأدوية"[3]. وكان يُفضل لبن الحيوان الذي أكل النبات الطري الرطب على الذي يرتعي اليابس، ويُضاف للبن الحليب عند شربه العسل والقليل من الماء والملح[4]، وهو سريع التغير إذا خالطته حرارة الهواء ويختلف باختلاف "حيواناته وسنه وغذائه ورياضته وقرب عهده بالولادة وصفته"[5]، ودائما يتم ربط شرب اللبن بالصحراء ونستشف ذلك من قول بن خلدون في أن أهل صنهاجة "إنما أغذيتهم وأقواتهم الألبان واللحوم ومثل العرب أيضا الجائلين في القفار...تجدهم يقتصرون في غالب أحوالهم على الألبان"[6]، فاعتمدوا بذلك على استهلاك الألبان بأنواعها فنجدهم قد شربوا اللبأ[7]، واللبن الحليب[8]، واللبن الخليط (النخيس)[9]، واللبن الرثيئة[10]، واللبن الحامض[11]، والمذيق(المخيض)[12].

---

[1] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص181.

[2] القيصوم: نبات يشبه الشجر أزهاره مستديرة ذهبية اللون، ولهذا النبات رائحة طيبة. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص293.

[3] نفسه، ص181.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص365

[5] نفسه، ص373.

[6] المقدمة، ج1، ص393.

[7] اللبأ: هو اللبن الحليب الرطب الذي يتم حلبه وقت الولادة وبعدها بأيام، انظر محمد بن إبراهيم الرندي: كتاب الأغذية (ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي مدخل ونصوص)، تقديم وتحقيق محمد العربي الخطابي، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1990، ص240.

[8] اللبن الحليب: هو الحلو والحديث العهد بالحلب أو اللبن بعد احتلابه يصلح للمخض واستخراج الزبد، انظر بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص ص240، 245.

[9] اللبن الخليط: هو خليط بين لبن الضأن والمعز أو لبن الإبل والغنم، انظر نفسه، ج1، ص253، نينا جميل: المرجع السابق، ص48.

[10] اللبن الرثيئة: هو لبن حليب يضاف على لبن حامض ويترك لمدة ساعة حتى ينفصل عنه ماء أصفر رقيق،يصفى منه ويبقى اللبن الخاثر يستعمل للشرب، انظر بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص253.

[11] اللبن الحامض: هو " لبن حليب يصبح حاذقا ثقيفا وما تشتد حموضته هو ماضر"، انظر نفسه، ص245.

[12] المذيق: هو اللبن الذي يخلط بالماء ويقال له اللبن الرقيق ويعرف بالشنين، انظر نفسه، ص243.

وأهل الأندلس كانوا يصنعون مخيض البقر على النحو التالي: "أن ترعى البقر الأرز والجاروس أو الخرنوب وتحلب في مساء ذلك اليوم، ويضاف له لبن حامض مع الكرفس والسذَّاب وورق الأترج وقشره والكمون المقلو والنعناع والمُصطكى ويغطي الإناء، وفي اليوم الموالي يمخض اللبن حتى يصفوا زبده وينزع منه"[1]، واستعملوا الخل أو عصارة الأترج والأرنة هذه الأخيرة من البقول واستعملها العرب، والإنفحة وتمثل كرش الجدي أو الحمل ما لم يأكل،يتم عصرها في صوفة مبتلة في اللبن فيتغير ويصبح غليظاً[2]، ويسمى عندها بعقيد اللبن الحليب[3]، هذا بالإضافة إلى الدوغ[4]، واللبن الرائب أو الماست[5]، ورائب القربة الذي يتم الحصول عليه بترك اللبن الحليب في القربة بمكان بعيد عن الشمس حتى يتخثر مدة ثلاثة أيام[6].

ولم يقتصر الناس بالأندلس على استهلاك ألبان الحيوانات بل صنعوا ألبانا أخرى من الأرز أو الأطرية أو من الخبز الفطير أو بدقيق الدرمك[7]، وقد استغنى سكان الصحراء باللبن عن الماء وانعكس ذلك على صحة أجسادهم ونستشف ذلك من قول البكري عن الرجل منهم يبقى "لا يشرب الماء،وقوتهم مع ذلك مكينة وأبدانهم صحيحة"[8]، فاشتهرت مدينة القصر بالأندلس بكثرة ألبانها[9].

ج- العسل:

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص372، 373.

[2] بلقريز: المرجع السابق، ج1، ص251.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص215.

[4] الدوغ: هو اللبن المخيض نزع منه الزبد والماء، انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص616.

[5] اللبن الماست: هو اللبن الحليب الذي تم جمعه في سقاء فتخثر وتخمر وتجمع بعضه إلى بعض في قطع انظر بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص248 ،249.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص218.

[7] الرندي: المصدر السابق، ص204.

[8] المسالك، ص357 ،358.

[9] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص161.

تعددت استعمالاته فهو يدخل في تحضير مختلف الأطعمة كما يعد شراباً من الأشربة التي اشتهرت بها مدن المغرب والأندلس[1]، وكانت العرب تتهاداه لقيمته الكبيرة ووصفته في أشعارها[2].

ومن أنواع العسل التي استعملها أهل الأندلس نجد الماذي[3]، وهو عسر الانهضام[4] يستعمل في صنع الأشربة الباردة خاصة شراب الورد والجلاب[5]، وأفضل أنواع العسل أحمر اللون الناصع الطيب الرائحة الصافي الذي ينفذ فيه البصر لصفائه،ومذاقه حريف حاد لذيذ في غاية اللذاذة[6]، وهذا النوع من العسل يتم استخدامه في صناعة الأشربة الحارة[7]، والعسل يستعمل شراباً مفوها بالقرفـة والزنجبيل وجوزة الطيب وهو من الأشربة التي يُقبل على شربها أهل الأندلـس وبالخصوص غرناطة[8].

كما صنعوا شراب العسل المنزوع الرغوة مع الماء[9]، ومن أنواع العسل نجد ماء العسل الذي يتم صنعه بخلط رطل[10] من العسل مع خمسة أرطال ماء ويطبخان حتى الماء ثم تنزع رغوة العسل المتبقي وتضاف له صرة بها نصف أوقية[11] من التاغندست[1] المدقوقة وتمرس في كل مرة، ثم تنزع من الشراب ويحتفظ بهذا الأخير في إناء مزجج[2].

---

[1] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص403.

[2] نفسه، ص203.

[3] الماذي: هوالعسل الأبيض الرقيق انظر رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص108.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص166.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص69، وعن الجلاب فهو العسل أو السكر عقد بنفس الكمية أو أكثر من ماء الورد انظر أدي شير: المرجع السابق، ص42.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص166.

[7] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص69.

[8] سامية مسعد: المرجع السابق، ص268.

[9] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص69.

[10] الرطل: هو ما يعادل 450غ. انظر مجهول: أنواع الصيدلة، ص278.

[11] الأوقية: هي ما يعادل 200غ. انظر نفسه، ص250.

والجدير بالذكر أنه لم يقتصر شرب أهل المغرب والأندلس على الماء واللبن والعسل فقط، بل تفننوا في صنع أشربة أخرى، وتنوعت هي الأخرى بتنوع المواد التي صنعت منها وكذا بحسب فوائدها منها قصب السكر وهذا النوع من الأشربة يُصنع من عصير قصب السكر، ويسمى ببلاد الأندلس بالقصب الحلو، وكانت تستعمل أنابيبه مع أنواع الفواكه والرياحين بعد الشراب[3]، والمَذَخ وهو عسل يكون في جلنار رمان البر ويمتصه الناس منه[4]، والمَنّ وهو عبارة عن طل ينزل من السماء على شجر أو حجر ويحلو وينعقد عسلاً يشبه العسل، كما أنه ينزل على أشجار البلوط في بلاد الأندلس، ومن أنواعه القِرْمِز ويستعمل في الصباغة لأن لونه أحمر [5].

كما تُعد الأحساء أيضا من الأشربة، والحساء عبارة عن طبيخ من دقيق وماء ودهن ويحلّى على الخيار، ويكون قوامه رقيق يحسى وهو يعرف بالمرق، واعتبره أهل الأندلس شراب الفقـراء والزاهدين[6]، وهو يشرب لأنه عبارة عن سائل[7]، ويسمى اليوم بالشربة إذا تمّ إضافة الخضر أو بالحريرة إذا تم إضافة القطانيات والماء والدقيق على طريقة أهل المغرب الأقصى ويذكر هذا المصطلح ابن زهر ويشير إلى أن الحريرة تصنع من الحنطـة أو دقيق الشعير أو الذرة والبنج[8].

---

(1) التاغندست: نبات يشبه البابونج الأبيض الزهر، ويعرف بالعاقر قرحا، وله قضبان عليه زغب أبيض ممتدة على وجه الأرض وكثيرة، وهي من أصل واحد، وباطن هذا النبات المغروس في الأرض أحمر أما ظاهره فهو أبيض، ينمو بقسنطينة ويعرفه أهل الشام بعود القرح المغربي، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص157.

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص238.

(3) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص106، 107.

(4) نفسه، ص108، 109.

(5) رجب عبد الجواد: المرجع السابق ، ص109.

(6) نفسه، ص103.

(7) بلقريز: المرجع السابق، ج2، ص66.

(8) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص14.

ويمكن أن تصنع من القمح المجشش والأرز والحمص والتوابل وتغمر بالماء وتترك حتى تطبخ يضاف لها الملح، ويكون قوامها رقيق كالحساء، ثم يضاف لها الزبد الطري ودسم شحم الكلى وأمراق اللحم الفتي السمين وتحسى كالأشربة[1]، قد تنوعت الأحساء بحسب مكوناتها فمنها ما كان يصنع من مرق الدجاج يصفى المرق بواسطة خرقة صفيقة، ويضاف له فتات الخبز المحكوك باليد والمغربل إلى المرق وتذر عليه القرفة أو القليل من خل الحصرم[2].

وهناك أنواعاً أخرى من الحساء لا تستعمل فيها اللحوم ويكتف بفتات الخبز الدقيق والماء وبعض التوابل،كما نجد حساء الخمير الذي يحضر من الماء والملح والتوابل وحبات الثوم والخمير المتناهي في الاختمار والمحلول بماء ساخن ويطبخ حتى يصبح قوامه خفيفاً، وحساء اللوز والنخالة الذي بصنع بحل النخالة الخشنة في الماء الساخن وعركها باليد،ثم تصفى بواسطة خرقة بعدها يصب صفوها ويضاف له الماء إذا تطلب الأمر ذلك، ويضاف لها لباب اللوز المقشّر والمدروس والمحلول في الماء ويصفى هو الآخر ويترك على النار حتى يلتئم الحساء[3]، وكل حساء يصنع من نخالة يدعى تلبينة، بحيث تنقع النخالة في الماء حتى تتخلص من كل دقيقها،ثم تتم تصفية مائها ويطبخ ويذر عليه دقيق، وقد يضاف له مع الدقيق لبن أو عسل، وتتميز التلبينة بأنها مقوية وقد أوصى بها النبي صلى الله عليه وسلّم لأنها مجمة للفؤاد[4].

ويعتبر حساء خبز الشعير أفضل تغذية من خبز القمح[5]، ومن الأحساء المصنوعة من الدقيق حساء اللخطج[1] الذي يتم صنعه من الدقيق المحلول في المـاء أو يضاف له

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص173.

(2) ابن رزين: المصدر السابق، ص58.

(3) ابن رزين: المصدر السابق، ص59، 60.

(4) بلقريز: المرجع السابق، ج2، ص67.

(5) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص14.

اللبن الحليب المصفى، وقد اختص أهل الأندلس بهذا النوع من الحساء واشتهروا به، هذا إلى جانب حساء البنج حيث يحُل دقيقة في الماء ويضاف إلى قدر بها الماء والملح، وتتم إضافته بكمية قليلة مع التحريك حتى الانتهاء من كمية دقيق البنج المحلول[2]، وهذا النوع من الحساء الذي يصنع من الدقيق والماء فقط يسمى عند العرب بالسخينة، واشتهروا باستهلاكه في أوقات الغلاء والمجاعات[3].

د- أشربة من فواكه:

عمد سكان المغرب والأندلس إلى صناعة أشربة من مختلف الفواكه كشراب الرمان ويتم صنعه من الرمان الحلو والحامض ويطبخ في الماء ويضاف إليه السكر ويعاد طبخه حتى الحصول على شراب[4]، وله فوائد صحية كثيرة[5]، شراب التفاح الذي يصنع من التفاح الحلو المسمى بالسريع عند عامة الناس، وذلك بطبخه في الماء ويضاف لمائه السكر وصرةً بها العود القماري[6] مهشماً،وعند استعماله للشرب يضاف إليه الماء الدافئ[7]، كما يصنع بطريقة أخرى بأن يقشر التفاح ويعصر ويضاف لكل رطل من عصيره رطل سكر ويطبخ

---

[1] اللخطج: عبارة عن الطين الذي يعقده الماء، انظر دوزي رينهارت: تكملة المعاجم العربية، ج9، ط1، دار الشؤون الثقافية العامة، آفاق عربية، بغداد، 1999، ص223.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص60، 61.

[3] محمد ضيف الله بطاينة: الأطعمة والأشربة عند العرب في صدر الإسلام، مجلة دراسات، مج13،ع1، عمادة البحث العلمي،عمان، جمادى الأولى 1406هـ/ كانون الثاني 1986م، ص124.

[4] مجهول: كتاب الطبيخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين، تحقيق أمبروزيو ميراندا، مجلة معهد الدراسات الإسلامية في مدريد، المجلد 9-10 ، معهد الدراسات الإسلامية مدريد، إسبانيا، 1961-1962م ، ص244.

[6] علي أبو الحسن المراكشي: أرجوزة الفواكه الصيفية والخريفية، تحقيق عبد الله بن نصر العلوي، شركة أبو ظبي للطباعة والنشر، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، 1999، ص55، 56.

[7] العود القماري: هو عبارة عن خشب يجلب من بلاد الهند أو بلاد العرب منقط وله رائحة طيبة وفيه مرارة يسيرة، انظر بن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص194.

[7] مجهول: كتاب الطبيخ ، ص248.

مع العود القماري في صرة[1]، وكان التفاح من أعظم الهدايا التي يتهاداها الأندلسيون فيما بينهم[2].

وشراب العُنَّابُ[3] يُعرف ببلاد الأندلس باسم الزُّفزوف[4]، في حين يشير دوزي إلى أنهم يسمونه الزّفَيزف ومنها جاءت اللفظة الإسبانية"azufaifa"[5]، ويصنع شرابه بطبخه في الماء مع بذور الرجلة وبذور الخس ويضاف إليهم السكر، ويتم استهلاكه بإضافة الماء البارد إليه[6]، والأترج هو الآخر من الفواكه المفضلة عند الأندلسيين ويعرف عندهم بالتفاح اليماني[7] ويتم صنع شرابه من أوراقه فتطبخ 50 ورقة منه ثم يضاف إلى مائها السكر وصرة بها العود القماري و الدارصيني والقرنفل ويطبخ حتى الحصول على شراب يستعمل بإضافة الماء إليه[8] ويمكن صنع شراب من قشره[9]، وشراب التمر الهندي يتم تحضيره بمرس كمية من التمر الهندي بخمسة أمثالها من الماء ثم يضاف لمائها رطل من السكر ويطبخ الكل، وتكون طريقة استعماله بمزجه مع الماء البارد[10]، وشرابه يقطع العطش[11].

أما شراب الأجاص فيصنع بطبخ رطلان من الأجاص مع رطل من العنّاب في الماء، ثم يضاف لهما رطل من السكر أو العسل ويعاد طبخهم من جديد حتى يصبح في

---

[1] محمد العربي الخطابي: منتخبات من الأدوية المركبة المستخلصة من كتب أندلسية، من كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي مدخل ونصوص، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1990، ص468.

[2] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص12.

[3] العناب ثماره لحمية تشبه الزيتون، ولونها يتحول من الأخضر إلى البني الداكن ولها لب أبيض، انظر أحمد قدامة: المرجع السابق، ص421.

[4] علي المراكشي: المصدر السابق، ص60.

[5] دوزي:المصدر السابق، ج5، ص337.

[6] مجهول: الطبيخ، ص246.

[7] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص8.

[8] مجهول: الطبيخ، ص237.

[9] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص79.

[10] مجهول: الطبيخ، ص247.

[11] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص192.

قوام الأشربة، وعند استعماله تخلط أوقيتان منه بثلاث أواقٍ من الماء[1]، كما صنعوا من الرياحين أشربة ويأتي في مقدمتها ماء الورد وقد ذكرنا سابقاً طريقة صنعه وانتشر شربه بالمغرب والأندلس، وكانت له أواني خاصة بشربه يحبّذ استعمالها وهي أواني الفضة والطين والمصنوعة من الجلد القريب الدباغة[2]، وشراب البنفسج وقد عرفه العرب وتغنوا به شعراً ونثراً وكذلك الأندلسيون[3]، ويتم صنع شرابه بغمر رطل من نواره الأخضر في ثلاثة أرطال ماء شديد الغليان،ثم يطبخ فيه ويؤخذ صفوه ويضاف له أربعة أرطال من السكر ويعاد طبخه من جديد[4]، وعند استعماله يضاف له الماء الدافئ،ولشرابه فوائد كثيرة[5]، وشراب الجُلاَّب يتم صنعه بطبخ ماء الورد العطر مع السكر، واستعماله بإضافة الماء الدافئ له[6].

وشراب الريحان هذا الأخير الذي ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿ **وَالحَبُّ ذُو اَلْعَصْفِ والرَّيْحَانُ** ﴾ [7] ،ويتم صنعه بدق حبه في مهراس من حجر ثم يعصر ماؤه، ويطبخ بعدها في الماء حتى يبقى منه نصفه فقط، يصفى ويبّرد ويضاف له السكر وهو بارد ثم يطبخ مرة أخرى، وعند استعماله يضاف له الماء البارد ويتم الاحتفاظ به في إناء مزجج ويمكن استعمال ورق الريحان أخضراً ويابساً في تحضير شرابه، إذ تطبخ أوراقه في الماء ويضاف له السكر وتطبخ مرة ثانية حتى الحصول على شراب ورق الريحان[8].

---

[1] محمد العربي الخطابي: المرجع السابق، ص470، 471.

[2] ابن الخطيب:كتاب الوصول، ص 85.

[3] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص88.

[4] مجهول: الطبيخ، ص242.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص156، 157.

[6] مجهول: الطبيخ، ص239.

[7] سورة الرحمن، الآية 12.

[8] مجهول: الطبيخ، ص239.

وشراب النعنع الذي يصنع بطبخ خليط من النعنع وحبق الترنج والحبق القرنفلي في الماء، ثم يضاف إليهم السكر مع صرة قماش بها نوار القرنفل[1]، وعند استعماله تمزج أوقيتان منه بثلاث أواقٍ من الماء[2]، أما شراب السكنجبين[3]فهو على نوعين شراب سكنجبين الساذج ويتم صنعه بمزج الخل الحاذق مع السكر ويطبخان حتى الحصول على شراب، والنوع الثاني شراب سكنجبين النافع ويتم صنعه بمزج الخل الحاذق مع العسل والسكر[4]، وهو من الأشربة المفضلة عند الفقهاء[5]، وشراب المصطكى ويتم تحضيره بطبخ مسحوق المصطكى في الماء مع النعنع ويضاف إلى مائه السكر والعسل، ويطبخ مرة ثانية حتى الحصول شراب ويتم استعماله بإضافة الماء إليه ويشرب بعد الطعام[6].

وشراب الصندل وهو عبارة عن خشب بثلاثة أصناف أبيض وأصفر وأحمر[7]، ويتم صنع شرابه من الصندل الأحمر والأبيض بحيث يدق بنوعيه ثم يطبخ في خمسة أرطال ماء الورد بعدها يؤخذ صفو الشراب ويضاف له رطلين من السكر وتوضع الطباشير[8] في صرة وتطبخ مع الشراب حتى يصبح شراباً محكماً،ولهذا الشراب فوائد صحية كثيرة[9].

كما صنعوا شراب الورد الأخضر بغمر الورد الأخضر بحيث يتم غمره في ماء مغلى لمدة يوم وليلة حتى يبرد ذلك الماء، ثم يفرك فيه الورد ويصفى ويستعمل صفوه فقط

---

[1] نفسه، ص241.

[2] الخطابي: المرجع السابق، ص466.

[3] السكنجبين: هو معرب عن سِك وإنكبين الفارسي وتعني الأولى الخل والثانية العسل وأصبح يطلق على الشراب المركب منهما، انظر أدي شير: المرجع السابق، ص62.

[4] مجهول: الطبيخ، ص244.

[5] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص104.

[6] مجهول: الطبيخ، ص239.

[7] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص119.

[8] الطباشير: عبارة عن شيء يوجد في جوف القنا الهندي، يتم جلبه من ساحل الهند والشديد البياض هو الأجود، وله خصائص طبية، انظر نفسه، ج3، ص129، 130.

[9] مجهول: الطبيخ، ص239.

ويضاف له رطل من السكر، ويطبخ هذا الخليط حتى يأتي في قوام الأشربة، وعند استعماله يتم خلط أوقية منه بأوقيتين من الماء الدافئ، ولهذا الشراب فوائد جمة[1]، وشراب الورد المكرر وهذا النوع من الشراب يشترط فيه أن يكرر الورد في الماء أكثر من مرة حتى تظهر مرارته في الماء[2]، ويتم صنعه بأخذ رطلين من الورد أو أكثر ويغمر بالماء المغلي مدة يوم وليلة ثم يتم نزعه ويغمر في مائه بعد غليه ورد آخر ويترك لنفس المدة، ويرمي ذلك الورد وتكرر نفس العملية لمدة عشرة أيام أو أكثر إن أمكن ذلك وبعدها يصفى الماء ويضاف له السكر بنفس الكمية ويطبخ حتى يصبح في قوام الأشربة[3].

وصنعوا أيضا شراب الورد اليابس بغمر رطل من الورد اليابس في ثلاثة أرطال من الماء المغلي لمدة ليلة حتى يبرد حيث يعرك فيه الورد ويصفى ويضاف الماء المصفى إلى رطلين من السكر الأبيض ويطبخ الخليط وعند استعماله يتم خلط أوقية ونصف بثلاثة أواقي من الماء[4].

غير أن الملاحظ هو استعمال سكان المغرب والأندلس لنوع آخر من الأشربة مركبة من عدة نباتات، وتميزت بفوائدها الصحية كشراب الأصول الكبير الذي يصنع من جذور النباتات[5]، وشراب الأصول الصغير ويتم فيه إشراك قشور بعض النباتات مع جذورها[6]، وشراب العود القماري، والشراب المفرح الكبير واشتهر بهذا الاسم بالأندلس وكل شراب طبخ فيه لسان الثور[7] يجعل شاربه مسرورا فرحا[8]، وشراب الريحان المركب، وشراب

---

[1] نفسه، ص241.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص492.

[3] مجهول: الطبيخ، ص241.

[4] مجهول: الطبيخ ، ص242.

[5] الخطابي: المرجع السابق، ص465.

[6] مجهول: الطبيخ، ص237.

[7] لسان الثور نبات خشن أسود أوراقه عريضة وخشنة الملمس. انظر بن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص382.

[8] نفسه.

البلوط[1]،وشراب البذور والذي يتم فيه استعمال بذور فواكه ونباتات مختلفة[2]، وشراب السفرجل وعسالج الكرم، والأشربة التي تحتوي على الخل كان ينصح بشربها في يومها وعدم الاحتفاظ بها[3].

هـ- الأشربة المسكرة:

تنوعت الأشربة المسكرة بتنوع المواد المستخلصة منها وتعددت معها أسماؤها أيضاً واشتركت كلها في كونها مسكرة لمن يشربها.

- النبيذ:

وهو ما نبذ من العصير، وسمي نبيذا لأنه يتم أخذ التمر أو الزبيب وينتبذ في وعاء فيه ماء ويطبخ، والنبذ هو الطرح وما لم يسكر منه حلال أما إذا أسكر فهو حرام[4]، والنبيذ "كل ما نبذ في الدُّباء والمزفّت فاشتد حتّى يُسكر كثيره، وما لم يشتد فليس يسمى نبذاً"[5]، ويصنع من الزبيب والتمر[6]، ونسبة إلى هذه المواد التي يصنع منها كان هناك النبيذ العنابي والزبيبي والتمري والعسلي والدوشابي[7].

ويوصف النبيذ بأنه "بساط، موضوعه الراحة والانبساط، وقلما يطيب رضاع الكأس، إلاّ مع الصديق الشَّفيقِ،المشتبِّهِ بالأخ الشَّقيقِ، فهو رضاعٌ ثان تُرعى حُرمَتُهُ تُحْفَظُ ذِمَتُهُ"[8]،

---

[1] عبد الملك بن زهر: التيسير في المداواة والتدبير، تحقيق ميشيل الخوري، تقديم محي الدين صابر، ج2، ط1، دار الفكر، دمشق، سورية، 1403هـ/1983م،ص ص456، 459، 460.

[2] نفسه، ص458، 459.

[3] نفسه، ص ص436، 437، 446، 449.

[4] ابن منظور: المصدر السابق، ج3، ص511.

[5] ابن عبد ربه: المصدر السابق، ج6، ص353.

[6] القلقشندي: المصدر السابق، ج1، ص161.

[7] نينا جميل: المرجع السابق، ص82.

[8] ابن بسام: الذخيرة السنية في محاسن أهل الجزيرة، تحقيق إحسان عباس، مج1، دار الثقافة، بيروت، لبنان، ق3، م1، ص546.

وكان يفضل شرب القليل منه لأن في ذلك صحة للأجسام[1]، وقد كان الأندلسيون يشربونه ويصنعونه من العنب طازجا أو زبيباً، ويختلف على الخمر في طريقة صنعه،وهو ليس بقوة سكر الخمر وعلى هذا الأساس لم يكن محرماً عندهم[2].

- الخمر:

وردت لفظة شراب للدلالة على الخمر بالرغم من أن معناها الأصلي هو كل ما يشرب ولا يمضغ، وتخصصت بذلك هذه اللفظة بالخمر واشتهر باستعمالها ببلاد المغرب والأندلس على حد السواء، وما تزال إلى حد اليوم تدل على نفس المعنى[3].

والخمر هي ما أسكر من عصير العنب خاصة ومن عصير مواد أخرى وتعد خمر العنب أغلى وأجود الأنواع، وقد صنعت أنواعا من الخمور من الذرة والعسل وهي تتلاءم مع مستواهم المعيشي[4]، ويقال أنه "ما لم يغل من عصير العنب حتى يشتد فليس يسمى خمراً"[5]، وخمر العنب هي ما"علا وقَذَف الزّبد من عصير العنب من غير أن تمسّه نار ولا تزال خمراً حتى تصير خلاًّ"[6].

واختصت مدينة مالقة الأندلسية بصنع الخمر من التين والكروم[7]، واشتهرت بصنع الأشربة بنوعيها الحلال والحرام،وانتشار شرب الخمر ببلاد الأندلس كان قبل الفترة محل الدراسة، ويرجع ذلك إلى أنها تعد غير منكرة وبلغ الأمر في بعض الأحيان إلى اعتبار عدم

---

[1] نينا جميل: المرجع السابق، ص82.

[2] هنري بيرس: الشعر الأندلسي في عصر الطوائف ملامحه العامة وموضوعاته الرئيسية وقيمته التوثيقية، ترجمة الطاهر أحمد مكى، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1408هـ/1988م، ص323.

[3] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص90.

[4] نفسه، ص84، 85.

[5] ابن عبد ربه: المصدر السابق، ص352، 353.

[6] نفسه، ص334.

[7] ابن سعيد المغربي: المغرب في حلى المغرب، ج1، ص423، 424.

شربها من السيئات[1]، وكانت عادة شرب الخمر ببلاد الأندلس متفشية ومتأصلة في المجتمع منذ أيّام الدولة الأموية، إذ أقبلوا على شربها الخاصة منهم والعامة، وقد ساعد على انتشار هذه العادة كثرة أشجار الكروم ورغد العيش وتمازجهم مع النصارى واليهود[2]، وفي العصر المرابطي انتشر شرب الخمر حتى بين كبار العمال في الدولة[3].

عُرفت الخمر بعدة أسماء تداولها الشعراء في أشعارهم كالرحيق[4]، وهي الخمر الصافية الخالصة التي لا غش فيها وهي صفوة الخمر[5]، وماء الدوالي وهو عبارة عن عنب أسود اللون غير حالك مدحرج وعناقيده كبيرة والخمور التي تصنع منه أجود وأفضل أنواع الخمور[6]، وقال في ذلك ابن قزمان :

أَدِرْ عَلَيَّ مَاءَ الدَّوَالِي وأسقني سِرَّ مولى الموالي[7]

نجد أيضا الجريال وهي الخمرة الشديدة الحمرة [8]، ذكرت في أحد أزجال ابن قزمان الذي قال فيه:

شَرَابًا أصفر حبيبي مَوْلاَئِـــــي

سُرُرِي، فَرْحِي، طبيبي مِن دائي

مُدَامتي خندريسي، جِرْيالِــــــي[9]

---

[1] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص 84 ،85.

[2] قروعي: المرجع السابق، ص382.

[3] ابن قزمان: المصدر السابق، ص454.

[4] ابن سهل: ديوانه، دراسة وتحقيق يسري عبد الغني عبد الله، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1408ه/1988م، ص46.

[5] بلقريز: المرجع السابق، ج1، ص180.

[6] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص81.

[7] ابن قزمان: المصدر السابق، ص385.

[8] ابن منظور: المصدر السابق، ج11، ص108.

[9] ابن قزمان: المصدر السابق، ص121.

والعُقار وهي الخمر وسميت عُقار لمعاقرتها الدنّ أي ملازمتها له،وتعني الإدمان[1]، وجاء ذكرها أيضا على لسان ابن قزمان في أحد أزجاله:

تَدْرِيْ إذْ قُلتَ لي شَرَبْتَ عُقارْ؟

آه، حقاً، كِنَّبْتَلَعْهـــــــا كِبَـارْ

وانا ذابَ نَحْسوهاَ لَيْلْ ونهارْ [2].

كما اشتهرت الخمر بالكأس وهو الإناء الذي يشرب فيه فإذا فرغ منه الشراب يسمى قدحاً[3]، وكان الناس يشربون الخمر ويتزاحمون عليها[4]، وسميت أيضا بالقهوة، والقهوة لم تكن معروفة بعد عند أهل العدوتين حتى أواخر القرن 13م حيث استعان المتصوفة بها في أداء طقوسهم الدينية[5]، ولأن الخمر تذهب بشهوة الطعام فهي تقهي شاربها[6]، ونفس المعنى اكتسبته القهوة في يومنا هذا إلاّ أنها لا تسكر مثل الخمر[7]، والقهوة عبارة عن الخمر الرقيقة الصافية البيضاء، كما وصفت بالصهباء لصفرة لونها الضارب إلى البياض والحمرة[8]، واشتهرت الخمر باسم الرّاح في بلاد الأندلس، وسميت الرّاح لارتياح شاربها إذا شربها[9]، وهي تدل على الخمر الصفراء وفيها المرّة العتيقة جدا[10].

---

[1] ابن منظور: المصدر السابق، ج4، ص598.

[2] ابن قزمان: المصدر السابق، ص311.

[3] نفسه، ص443.

[4] الفتح بن خاقان: مطمح الأنفس ومسرح التأنس في مُلح أهل الأندلس، تحقيق محمد علي شوابكة، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1403هـ/1983م، ص317.

[5]la rousse, dictionnaire de civilization musulmane, umprimier liguge, Thoraval Yves: Poitiers, Paris, France,1995,P58.

[6] بلقزيز: المرجع السابق، ج1، ص176.

[7] اللقاني:المرجع السابق، ص83.

[8] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص96.

[9] الزبيدي: المصدر السابق، ج4، ص136.

[10] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص346.

وقد جمع ابن قزمان أسماء الخمر في أحد أزجاله فقال :

هِيَّ هِي القَهْوة والمُدَامْ والطّلاَ

وحُمَيًّا والخَنْدريسْ والـــــــــرّاحْ

يَا سُرُوري في يَوم من الأيّـــــامْ

بِنَديماً مَليحْ وشُرب مُـــــــــدَام![1]

والمُسْطار[2] أوالمُصْطَارُ هي الخمرة التي تصدع شاربها وتعد نوع من الشراب الحامض[3]، الذي يصنع من عصير العنب المستخلص من أبكار العنب[4]، والمُسطار شراب حديث ومُحبب لدى الناس[5]، وهذه التسمية انتقلت إلى المغرب والأندلس عن طريق المشارقة[6]، والنجيع وهو الدم ما كان يميل إلى السواد [7]، وهي من أسماء الخمر الحمراء التي تشبه الدم في حمرتها، وهذا ما يؤكده قول المتصوف أبي الحسن الحرالي:

أَجَرِيحَ كَاسَاتٍ أَرقْتَ نَجِيعَها طلبُ التراتِ يَعزُّ منه خــلاصُ

لا تسفكنَّ دَمَ الزجاجةِ بعدها إنَّ الجروحَ كما علمتَ قصاصُ[8]

أما العتيق فهي الخمر القديمة التي تم تعتيقها لمدة سبعة أعوام وتعرف بالعتيق المـُدام[9] ومنها الحُلوة المفيدة لبعض العلل الداخلية والخارجية في الجسم[10]، وكان بعضهم

---

(1) ابن قزمان: المصدر السابق، ص312.

(2) نفسه، ص419.

(3) الزبيدي: المصدر السابق، ج9، ص710.

(4) بلقزيز: المرجع السابق، ج2، ص183.

(5) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 88.

(6) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص99.

(7) الزبيدي: المصدر السابق، ج10، ص73.

(8) المقري: المصدر السابق، ج5، ص263.

(9) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 88.

(10) ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص343.

يمزجها بالماء لتتكسر حدتها[1]، كما عرفت الخمر التي لونها فيه سواد وحمرة بالكُميت[2] والخمر الباردة الطعم هي الشَّمُول، والمشمولة التي تعرض للشمال فتبرد[3]، واستعملها الأندلسيون للدلالة على الخمر الباردة الطيبة[4].

وقد تعددت الأشربة المسكرة وتنوعت بحسب المكونات التي تصنع منها واشتهر العرب بصنع الفقد من نبيذ العسل والزبيب مضاف لهما حب الفَقْد[5] المدقوق حتى يعجل في سكره[6]، كما صنعوا الخمر من عدة حبوب كشراب السكركة الذي صنعوه من حبوب الذرة[7] ويقال له المُزر، أما ما يصنع من الشعير فهو الجُعة[8]، كما اشتهر العرب بشرب الفَضِيخ وهو نبيذ التمر، ويتم صنعه بشدخ الرطب وتنقيعه في الماء حتى يستخرج حلاوته ويترك ليشتد ثم يستعمل[9]، واستعملوا أيضا الداذِي[10] مع نبيذ التمر بعد غمر التمر الحديث في الماء وطبخه حتى يذهب ثلث الماء، ثم يصفى ويعصر ويحتفظ به مع مداومة خلطه بعصا مدة ثلاثة أيام ويضاف له داذِي أحمر مع العسل ويحتفظ به لمدة ثلاثة أشهر ثم يستعمل[11].

---

(1) ابن قزمان: المصدر السابق، ص424.

(2) ابن منظور: المصدر السابق، ج2، ص81.

(3) الزبيدي: المصدر السابق، ج5، ص812.

(4) ابن خفاجة: ديوانه، شرح يوسف شكري فرحات، دار الجيل، بيروت، لبنان، د ت ط، ص124.

(5) الفَقْد: هو عبارة عن نبات يشبه الشجر له أوراق تخرج من موضع واحد وعددها خمسة، وهي تشبه أوراق الزيتون، وأزهاره عليها حب في عناقيد صغيرة، يشبه حب الفلفل، ويتم جمعه في شهر سبتمبر يؤكل في أذربيجان، ويسمى بالفارسية سيسبان وباليونانية فَنجَنكست، انظر أبو الخير الاشبيلي: عمدة الطبيب في معرفة النبات، القسم2، الهلال العربية للطباعة والنشر، الرباط المملكة المغربية، ص637 ،638.

(6) نفسه، ص638.

(7) ابن عبد ربه: المصدر السابق، ص355.

(8) محمد ضيف بطاينة: الأطعمة والأشربة عند العرب في صدر الإسلام، مجلة دراسات، العدد الأول، عمادة البحث العلمي، عمان، جمادى الأولى1406هـ/ كانون الثاني1986م، ص125.

(9) نفسه، ص121.

(10) الداذي: هونبات حبه يشبه الشعير إلا أنه أطول منه، لونه داكن ورائحته زكية وطعمه مر. انظر بن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص362 ،363.

(11) ابن سيّار: المصدر السابق، ص473.

غير أن شراب العنب كان الرائج، وخصص وقت جني محصول العنب عيدا ببلاد الأندلس وسمي بعيد العصير واعتبره الفقهاء من البدع التي يقلد فيها المسلمون المسيحيين في الاحتفال[1]، فصنعوا شراب الحصْرم من العنب الذي لم يستحكم نضجه بتركه في الشمس لمدة ثلاثة أيام أو أربعة حتى يذبل ثم يعصر ويحتفظ به في دنان ويترك للشمس، وهذا النوع من الشراب يتميز بقوته القابضة ويتم تعتيقه مدة طويلة قبل استعماله[2].

أما شراب الزبيب فكانوا يصنعونه بغلي العسل منزوع الرغوة مع الماء ثم يضاف لهما الزبيب والماء ويغلى على النار ثم يصفى ويضاف له الزعفران والسنبل والمُصطكى والمسك ويحتفظ به في قوارير يستعمل بعد أربعين يوما وهو من أنواع النبيذ[3]، وبالمغرب صنع أهل السوس آنزير وهو عبارة عن شراب حلو يتم صنعه بطبخ عصير العنب الحلو حتى يذهب منه الثلث ثم يزال عن النار ويترك ليستعمل بعدها بخلطه بنفس الكمية من الماء، ويقول عنه الإدريسي: "يفعل بشاربه ما لا تفعله الخمر لمتانته وغلظ مزاجه"[4].

والجدير بالذكر أن صنع الأشربة المسكرة لم يقتصر على المنازل فقط بل خصصت لها أماكن لصنعها وبيعها، ومن أهم المراكز في البلاد الأندلسية نجد مرسية[5]، ومالقة[6]، وبلنسية واشبيلية[7] ولورقة[8]، أما المغرب فنجد فاس ودرن[9] وكان الرُّب يباع بمكان خاص بمدينة مراكش يسمى "باب الرُّب"[10]، وبأرباض فاس تباع الخمور في الحانة أو الماخور،

---

[1] عصمت عبد اللطيف دندش: دراسات أندلسية في السياسة والاجتماع ، ط1، دار المغرب الإسلامي، تونس، 2009م، ص189.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص343 ،344.

[3] ابن سيّار: المصدر السابق، ص475.

[4] نزهة المشتاق، مج1، ص228.

[5] ابن سعيد المغربي: المغرب في حلي المغرب، ج2، ص274.

[6] نفسه، ج1، ص424.

[7] عز الدين موسى: المرجع السابق، ص242.

[8] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص171.

[9] عز الدين موسى: المرجع السابق، ص242.

[10] مصطفى أبو ضيف: أثر القبائل العربية في الحياة المغربية خلال عصري الموحدين وبني مرين(524- 876هـ/1130-1472م) ،1982م ، ص343.

واختص اليهود بصنع وبيع الخمور بكثرة، فمدينة تازة كانوا يصنعون فيها الخمور من العنب الأبيض والأحمر والأسود وهي من أجود الخمور[1]، وبمكناس اشتهرت خمرة "ماجيا" التي يصنعها اليهود من التين والتمر أو العنب[2].

مما سبق نستنتج أن:

– كثرة استهلاك اللحوم ميزة خاصة بمطابخ الخاصة من الملوك والأغنياء، لأن الطبقة العامة اقتصرت على البيض والخضر في صنع بعض الأطعمة التي تتطلب اللحم كصنع المركاس من الباذنجان بدل اللحم، وتفضيلهم لحم الدجاج في بعض الأطباق ليس بالأمر الجديد على مطابخ المغرب وذلك لأن تناوله كان مشهوراً في شمال إفريقيا خاصة الشمال الشرقي منذ الفترة القديمة[3].

– الاعتماد على العسل في تحضير الحلويات وحتى مختلف الأطعمة الأخرى، وهي ميزة خاصة بالمطبخ المغربي الأندلسي مما يعكس لنا كثرة إنتاجه، ويؤكد لنا في نفس الوقت العلاقة التأثيرية والتأثرية المتبادلة بين الغذاء والإنتاج.

– ازدهار المطبخ المغربي الأندلسي بتنوع أطعمته واختلاف نكهاتها لا يدل على أن الموحدين والمرابطين هم من أحدث ذلك التغير والتنوع، بل نجد أنهم حافظوا على عاداتهم في الغذاء وبانتقالهم إلى الأندلس ساعدوا على تمازج الحضارتين،مع مراقبتهم وتحريهم الحلال في الأطعمة و الأشربة التي يستهلكها الناس[4]، الأمر الذي أدى إلى انتقال أطعمة بربرية إلى بلاد الأندلس، هذا فضلا عن المؤثرات الأندلسية التي مست أطباق البربر من

---

[1] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص ص183 ،215، 253 ،254 ،276.

[2] حسين فقادي: من مظاهر التغذية في تاريخ المغرب الوسيط، مجلة أمل– التاريخ – الثقافة– المجتمع،ع16، سنة6، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1999، الهامش192، ص57.

[3] حورية شريد: المرجع السابق، ص65.

[4] ابن القطان: المصدر السابق، ص197.

خلال كثرة استعمال التوابل الحارة والزعفران ولا تزال هذه الميزة إلى يومنا هذا بمطابخ غرب الجزائر والمغرب الأقصى.

– الأطعمة التي عرفها المغرب والأندلس خلال عصري المرابطين والموحدين لم تكن جديدة بل هي تواصل لما كان سابقا، وهذا يمثل الإرث القديم للمنطقة، غير أنها تأثرت بدخول أطعمة جديدة من خلال الفتوحات الإسلامية التي أدخلت أطعمة عربية وفارسية، وكذا الهجرات الهلالية وبعض الشخصيات كالموسيقي زرياب الذي انتعشت معه الحضارة الإسلامية بالأندلس وتأثرت بها عدوة المغرب وذلك لما أدخله من أطعمة جديدة كالتفايا وغيرها.

– احتلت الأشربة المسكرة الصدارة من خلال انتشار استهلاكها بين الخاصة والعامة هذا فضلا عن تنوعها بحسب المواد التي تصنع منها، وكثرة مراكز صنعها تدل على كثرة استهلاكها في المجتمع.

الفصل الثاني: الأطعمة والأشربة في الحياة الاجتماعية والدينية

أولا-الأطعمة والأشربة في الحياة الاجتماعية

1 - أطعمة طبقات المجتمع.

2- أطعمة وأشربة الولائم.

3- تحقيق الأمن الغذائي في المجتمع.

4- ثقافة الأطعمة والأشربة في المجتمع.

ثانيا-أثر الحياة الدينية في الأطعمة والأشربة:

1- أثر الإسلام.

2- أثر اليهودية.

3- أثر المسيحية.

كان للجانب الاجتماعي في المغرب والأندلس دور كبير في تحديد نوعية الأطعمة والأشربة التي عرفتها طبقات المجتمع في العصرين المرابطي والموحدي، وبالرغم من التأثر بالحضارة الأندلسية إلاّ أن بعض العادات والتقاليد الاجتماعية في الأطعمة والأشربة ما تزال محور الحياة الاجتماعية وسيتضح لنا ذلك فيما يلي:

أولا- الأطعمة والأشربة في الحياة الاجتماعية والثقافية:

1-أطعمة طبقات المجتمع:

أ- الطبقة الخاصة:

إن المتصفح لتاريخ الدولة المرابطية يلحظ ذلك التغير الذي عرفه المغرب بعد احتكاكه بالأندلس، وانعكاس ذلك على كل الميادين بداية من المستوى المعيشي ونوعية الأطعمة والأشربة وما يجري في المطبخ من تحضير لمختلف الأطباق بنكهات وأذواق جديدة، ومع بداية الدولة المرابطية انتهج أمراؤها أسلوب التقشف في أطعمتهم وأشربتهم إذ كانت تميزها روح البداوة، فاقتصر أمراؤها على الضروري من العيش، فعبد الله بن ياسين الجزولي "إنما كان عيشه من صيد البرية"[1]، والأمير يوسف بن تاشفين اعتمد على أكل "الشعير ولحوم الإبل وألبانها مقتصرًا على ذلك لم ينتقل عنه مدة عمره إلى أن توفي رحمه الله على ما منحه الله من سعة الملك في الدنيا"[2].

حتى القضاة التزموا بحياة التقشف بل ونجدهم دعوا إلى ذلك، فالقاضي الحضرمي الذي عاش في بداية تأسيس دولة المرابطين أوصى بالاعتدال في الطعام في قوله: "أول ما أوصيك به أن تأخذ نفسك بالاعتدال في جميع الأحوال، في مطعمك ومشربك... وأعلم أن بطنك لا يسع جميع الأطعمة، فاختر أفضلها، وفضل الطعام من عدة أوجه: أولها: قرب

---

[1] البكري: المغرب في ذكر بلاد إفريقية، ص165.

[2] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص118.

وجوده، والثاني: تمام نفعه، والثالث: قلة ضرره، والرابع: لذاذة طعمه والخامس: ذكاء ريحه، والسادس: إحكام صنعه، فإن لم تجتمع هذه الأمور في طعامك، فأعمد إلى أقرب الأطعمة من نفعك، وأشبهها بحالك، وأعلم أن ما أحللت به من هذه الأوصاف التي وصفتها لك مضر بك في نفسك، ومزر عليك عند مؤاكلك، وإن مطاعم الرجال يستدل بها على عقولها، ويستشهد بها على هممها ومروءتها، فإنه لا يحكم آراءه من ليس يحكم غذاءه"[1]، يتضح من هذا أن الحضرمي لم يدعو للتقشف في الطعام والشراب فقط بل نجده يؤكد على ضرورة تناول ما يفيد الصحة.

واتبع الموحدون نفس سياسة التقشف وهو أمر حتمي حسبما يشير إليه ابن خلدون في قوله "وأهل الدول أبدا يقلدون في طور الحضارة وأحوالها للدولة السابقة قبلهم فأحوالهم يشاهدون ومنهم في الغالب يأخذون"[2]، فصاحب دعوتهم المهدي بن تومرت كان "قوته من غزل أخته رغيفا في كل يوم بقليل من سمن أو زيت، ولم ينتقل عن هذا حين كثرت عليه الدنيا"[3]، وبإيجلي صنع لأتباعه طعامًا يسمى آسماس[4]، ويعرف باللغة البربرية بالسوسية[5]. ويعد أيضا من أطعمة العرب وهو عبارة عن حبوب القمح أو الشعير محمصة ومطحونة ويضاف لها السمن أو الزبد أو التمر ومما قيل في السويق "نعم الغذاء السويق إن أكلته على الجوع عصم، وإن أكلته على الشبع هضم"[6].

---

(1) أبو بكر حمد بن الحسن المرادي الحضرمي: كتاب السياسة أو الإشارة في تدبير الإمارة، تحقيق محمد حسن محمد حسن إسماعيل، أحمد فريد المزيدي، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1474هـ/2003م، ص 24 ،25.

(2) المقدمة، ج2، ص548.

(3) الصفدي صلاح الدين خليل: الوافي بالوفيات، تحقيق أحمد الأرنؤوط، تركي مصطفى، ج3، ط1، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، 1420هـ/2000م، ص264.

(4) أبو بكر الصنهاجي البيذق: أخبار المهدي بن تومرت وبداية دولة الموحدين، تحقيق أبي بكر بن علي الصنهاجي، عبد الوهاب ابن منصور، ط2، المطبعة الملكية، الرباط، 1425هـ/ 2004م، ص33.

(5) نفسه، الهامش50، ص33.

(6) نينا جميل: المرجع السابق، ص34، 35.

والسويق موجود في يومنا هذا بليبيا، وهو على شكل شراب يعرف بشراب الروينا، ويتم إعداده من الحبوب المحمصة كالقمح والحمص والكزبرة وغيرها، ثم تطحن بالرحى وتغربل وعند الاستعمال يتم خلط ملعقة كبيرة من الخليط مع الماء المحلّى المسكر[1]، وهو معروف أيضا بالجزائر اليوم.

واشتهر المصامدة باستعمالهم لزيت أركَان في تحضير مأكولاتهم، واستعمالهم لمشروب الرّب الذي انتشر استعماله حتى القرن السادس الهجري، ويعرف ببلاد السوس الأقصى بشراب أنزير، غير أن مصامدة جبل درن هم أكثر من يشربه ولا يستغنون عنه لشدة البرد والثلوج في الجبل[2]، وظل استعماله رائجا حتى في العصر الموحدي، وفيما يخص أطعمة المصامدة نجدهم قد أكلوا الجراد مقليا ومملحًا في أوقات الشدة وكان يباع بأسواق مراكش كل يوم بكميات كبيرة تصل إلى 30 حملا أي حوالي 4500 كلغ[3]، كما أنهم اقتصروا في عيشهم على الشعير والذرة مثل أهل غمارة والسوس[4].

وبالنسبة للقبائل العربية فقد عملت للحصول على الحبوب والإدام من التلول، إلا أن ذلك لم يتحقق لهم بصفة دائمة لذا اعتمدوا في عيشهم بصفة أساسية على أنعامهم فيشربون ألبانها ويأكلون لحومها خاصة أهل القفار منهم[5]، وقد اشتهرت قبائل البربر ببعض الأطعمة التي نسبت إليها وفي بعض الأحيان نجدها مكلفة جدا، والراجح أنه بعد الانتقال إلى بلاد الأندلس أثّر البربر في أهلها بنقل بعض عاداتهم وتقاليدهم في الأكل والشرب، وفي المقابل أثّرت الحضارة الأندلسية على المطبخ المغربي بالتوابل والأبازير التي كانوا ينكهون بها

---

(1) نينا جميل: المرجع السابق، ص36.

(2) مجهول: الاستبصار، ص211.

(3) الحسين أسكان: الدولة والمجتمع في العصر الموحدي 518-668 هـ/ 1105- 1270م، د ط، منشورات المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية،د ت ط، ص195.

(4) ابن خلدون: المقدمة، ج1، ص394.

(5) نفسه، ص393.

أطعمتهم فاحتفظوا بالأكلات البربرية وأضافوا لها ما يميز ذوقها ونكهتها، وفي هذا الصدد يقول ابن خلدون: "إذا حصل الملك تبعه الرفه واتساع الأحوال، والحضارة إنما هي تفنن في الترف وأحكام الصنائع المستعملة في وجوهه ومذاهبه من المطابخ والملابس والمباني والفرش والأبنية وسائر عوائد المنزل وأحواله"[1].

ومن الأطعمة البربرية الصنهاجي الملوكي والتارفست الذي عرف به أهل فاس وهو من أطعمتهم المشهورة[2]، واللسان الصنهاجي وكلها أطعمة بربرية تحضر بمختلف أنواع اللحوم وبعضها مكلف، واختصت بها طبقة الملوك والأغنياء[3]، وبقسنطينة كانت تصنع المركبة وتعرف باسم الكتامية[4]، وعرفت مراكش بكثرة استهلاك أهلها للحوم من طرف الطبقة الحاكمة وحاشيتها والميسورون من سكانها، وذلك لكثرة أسواق اللحوم بها خاصة وأن صنهاجة عُرف أهلها بأكل اللحوم وكانوا يشكلون أغلب سكان العاصمة[5]، هذا إلى جانب أغمات وريكة التي اشتهرت هي الأخرى بكثرة استهلاك اللحوم. وحسبنا في ذلك ما يذبح في أحد أسواقها الأسبوعية "أكثر من مائة ثور وألف شاة وينفذ جميع ذلك في ذلك اليوم" [6].

ومن بين الأطعمة العادية التي اختص بها المخزن الإسفيريا والكامل وهو عبارة عن كبش محشي الجوف ومشوي، والأمخاخ التي كانت الطعام المفضل للملوك والرؤساء، ولها مذاق رائع. وهذا نستشفه من قول صاحب كتاب الطبيخ: "ولو اقتصر الإنسان على ما يجمع

---

[1] نفسه، ج2، ص548.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 4، 188.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص196.

[4] مجهول: أنواع الصيدلة، ص184.

[5] رابطة الدين : المرجع السابق، ص234.

[6] البكري: المسالك والممالك، ص339.

له من مطبخه من أمخاخ ما يذبح ما حصل له منه ما يبلغ به إلى إرادته وقضاء شهوته، والمخ من الأغذية المحبوبة المشتهاة" [1].

والثريد هو الآخر من أطعمة الملوك ونجد منه ثردة الأمير التي تصنع من دقيق الدرمك وترفق بالمُجبنات، وكذلك الثريد الكامل وثريد شاشية بن الوضيع الذي اشتهر به أهل بجاية ويتم صنعه في أيام فصل الربيع، وثردة لحم الخروف والإسفنج والجين الطري والربد الطري التي كانت تؤكل بقرطبة في أيام الربيع أيضا[2]، وأهل مراكش اشتهروا بطعام يعرف بتاحصحصت وهو عبارة عن نوع من التفايا المقلية، وكذا الكسكس الفيتاني، وانتشرت بعض الأطعمة البربرية ببلاد الأندلس وصنعها أهلها كما تصنع بالمغرب كاللمتونية[3].

واختصت بعض الشخصيات الموحدية بأطعمة خاصة بها وحسبنا في ذلك السيد أبي العلاء أخ الخليفة يوسف بن عبد المؤمن الذي عرف بالعجل المشوي والمحشي بإوزة مشوية والإوزة بدجاجة مشوية والدجاجة بفرخ حمام مشوي وهذا الأخير بفرخ الزرزور المشوي وهذا الفرخ بعصفور مشوي مع دهنهم بالمرق، ثم يخاط العجل ويدخل إلى التنور حتى يحمّر، كما أن الأمراء اختصوا بطعام يعرف باسم شواء الملوك وهو نصف خروف بجنبه يذر عليه الفلفل والكرويا ويصب عليه قدر ثلاث ملاعق ماء ويضاف إليهم عود بسباس وقليلا من الزيت والمُرّي والدارصيني والسعتر وأربع بيضات والملح ويبعث به إلى الفرن[4]. وعرف حفيد عبد المؤمن بن علي السيد أبو الحسن بحبه للأحرش ف"كان يستعمله وغيره بمراكش ويسمونه اسفيريا"[5] ويضع من لحم الضأن المدقوق مع المُرّي والخل والزيت والثوم والفلفل

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 3 ،10، 14.

[2] نفسه، ص ص71 ،157، 160.

[3] نفسه، ص ص 158، 166، 173.

[4] نفسه، ص ص10، 12، 39.

[5] نفسه، ص2.

والزعفران، والكمون والكزبرة والسنبل والقرفة والزنجبيل والقرنفل والشحم والبيض. ويشكل أقراصا تقلى وتضاف للمرق المصنوع من الخل والزيت والثوم، والثومية هي الأخرى "كانت تصنع للسيد أبي الحسن فكان يستحسنها"[1]، وهي عبارة عن أحشاء الدجاج مع الثوم تقلى وتضاف لدجاجة مع الملح والفلفل والقرفة والسنبل والزنجبيل والقرنفل والزعفران واللوز والقليل من المُرّي النقيع ويغلق فم القدر بالعجين ويدخل إلى الفرن[2]، والتفايا البيضاء أو المبيضة هي الأخرى من أطعمة هذه الطبقة وتصنع من لحم الغنم السمين مع اللوز وماء الورد والبنادق[3]، والأمير أبو العلاء أخ الخليفة الموحدي يوسف بن عبد المؤمن عرف بحبه لطبق العجل المشوي الذي كان يصنع خصيصا له واشتهر بموائده الفخمة أيام تواجده بسبتة."[4].

وانعكس التمازج الحضاري على صناعة الخبز، فخبز الحنطة أو القمح لم يكن يُستهلك إلاّ من قبل الخاصة فقط، وذلك لعدم قدرة العامة على الحصول عليه لغلائه، والمتصفح لكتاب الطبيخ يلمس التغير الذي حصل في تحضير الخبز وكثرة أنواعه فيقول صاحبه: "وذلك أن بشرا كثيرا دعتهم الحاجة وشدة الضرورة إلى اتخاذ الخبز ليتغذى منه بسرعة وفي أقرب مدة كالبادية والرعاة والرسل وأصحاب السرايا والمسافرين، فقوم أصلحوا خبر الملة، وآخرون اختاروا خبر المقلي، وما يعمل على الطاجن، ثم تزيدوا في ذلك، وأصلحوا الأفران والتنانير وخبزوا فيها صنوف الأخبار، وجعلوا لكل نوع من أنواع الخبز أسما يعرف به، فمنها "الأصبهاني والرقاق واللّبق والمشطّب والمُريش والمردوف وخبر الماء والطابوني، والمغموم والمشوك والمطلوع"[5].

---

[1] نفسه، ص24.

[2] نفسه.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص2،60.

[4] نفسه، ص11.

[5] نفسه، ص52.

والملاحظ أن استهلاك خبز القمح كان مقتصرا على الملوك في العديد من مناطق المغرب كأودغشت التي "يزرعون فيها القمح....يأكله ملوكهم وأهل اليسار منهم، وسائر أهلها يأكلون الذرة" [1].

اشتهر الخاصة بالهريسة الملوكية التي تحضر بطبخ جشيشة القمح الرزين في برمة مع الماء وعند النضج يضاف لها قليلا من اللحم ودسم الدجاج المطبوخ وتُحسى، إلى جانب الجوذابة المعروفة بأم الفرج وهي نوع مشرقي ومن أطعمة الملوك وتصنع من لحم الدجاج مع الملح والزيت والفلفل والقرنفل والسنبل ويصنع له الرقاق من عجين الدرمك ومن جهة أخرى تحضر قدر تطلى بالشحم وترتب على قعرها وحوافها الرقاق ويُذر عليها السكر واللوز والسنبل والدارصيني والقرنفل والزيت، وترش بماء الورد مع المسك والكافور، ثم يعاد فرشها بالرقاق وتعاد نفس الطريقة حتى نصل إلى نصف القدر ثم تحك الدجاجة بالزعفران المحلل بماء الورد وتغطى بالرقاق ويذر عليها السكر واللوز والتوابل السابقة حتى يمتلئ القدر ويذر عليها في الأخير السكر ويصب الزيت وماء الورد، وتغطى بالرقاق الموجودة على حوافها ويحكم الغلق وتدخل القدر إلى الفرن[2].

كما انعكس الترف الذي تميزت به موائد الملوك والأمراء على موائد رجال دولتهم والأعيان وهذا ما نستتشفه من وصف لسان الدين بن الخطيب لمأدبة أقامها على شرفه شيخ قبيلة هنتاتة عامر بن محمد الهنتاتي فقال عنها "غمر من الطعام البحر....، ما بين قصاع الشيزى أفعمها الثرد وهيل بها السمن وتراكبت عليها لحمان الحملان الأعجاز ...... السمك الرضراض والدجاج فاضل أصناف الطيار، ثم تتلوها صحون نحاسية تشتمل على طعام خاص من الطير والكباب واللقانق... يقع منها بعد ذلك الفراغ إلمام ذلك الرئيس في نفر من

---

[1] البكري: المسالك الممالك، ص344.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة،ص ص25 ،26 ،175 ،176، 177.

خاصته بما يدل على اختصاص ذلك بنفسه ويتلو ذلك من أصناف الحلواء... ولم يكد يفرغ من الأكل إلا وقد جن الليل، وتلاحق من الطعام السيل، مربيا على ما تقدم بالروية وانفساح زمان الاحتفال وتفنن أصناف الحلواء"[1].

وفيما يخص الحلوى التي اشتهرت بها هذه الطبقة تأتي في مقدمتها المُجّبنات التي كان يحبها أبي سعيد ابن جامع وقد استنبطها له محتسب مراكش موسى بن الحاج يعيش وتعرف بمجبنة البيض، وتصنع بإضافة البيض إلى عجينة الدرمك أو السميد المحضرة بالماء أو الحليب مع الخمير، وتعرك ثم يعرك الجبن بالبيض مع الأنيسون والنافع. وتحشى به مجبّنات العجين وتقلى، وهي لذيذة عجيبة على حد وصف صاحب كتاب الطبيخ[2].

وعموما فان المُجبّنات بأنواعها اشتهرت بالأندلس وانتشر صنعها في اشبيلية وقرطبة وحتى بالمغرب[3]، ولازال أهل الأندلس يصنعون المجبنات وتتداول عندهم اليوم باسم "الموخابنة" "almojàbana" باللغة الاسبانية وهي من المُعجنات المحشوة بالجبن المقلي ومغلفة بالسكر والقرفة والعسل وشراب الورد[4]، وأحيانا لا يضاف لها العسل[5]، وكان أهل الأندلس يأكلونها في فصل الربيع وهي من الأطعمة المفضلة عند الفقهاء والعلماء[6]، وكانت

---

(1) نُفاضة الجراب في علالة الاغتراب، تعليق أحمد مختار العبادي ومراجعة عبد العزيز الأهواني، دار النشر المغربية، الدار البيضاء، د، ت، ط، ص 46، 47.

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص182.

(3) ابن الأبَّار: ديوان بن الأبار، تعليق عبد السلام الهراس، وزارة الأوقاف والشؤون الدينية، المملكة المغربية، 1420هـ/1999م، ص461.

(4) دايفيد وينز: المرجع السابق،ص1032.

(5) ابن الأبَّار: الحلة السيراء، ص 291، 292.

(6) ابن سعيد المغربي: المغرب في حلى المغرب، ص107.

طعام التجار وكبار الأعيان والحجاج وفي كثير من الأحيان تصنع أمام الضيوف[1]، وقد تغنى الشعراء بصانعها الذي عرف بالسفَّاج[2].

كما اختص الأمراء والرؤساء بأكل الرفيس الملوكي المصنوع بعجين الدرمك أو السميذ بالحليب والبيض والخميرة، ويشكل رغفا تطهى ثم يضاف إليها اللوز والسكر وترفس ويذر عليها السكر ويصب فوقها الزبد الطري[3] والسنبوسك الملوكي وكان يصنع بمراكش بدار أمير المؤمنين أبي يوسف المنصور ويحضر من السكر المحلل في ماء الورد مع اللوز ويعجن فوق النار وعندما يبرد قليلا يضاف إليه السنبل والقرنفل والقليل من الزنجبيل والمُصطكى مع ماء الورد محللا فيه الكافور والمسك ويخلط الكل وتشكل أقراصًا غليظة وكروية[4]، وحلوى الجوزنيق المصنوعة من الجوز والسكر[5]، وأنواع الكعك كالكعك المحشو بالسكر وحلوى الكشكاب، والمشهدة المثقبة، وحلوى المشماش التي تصنع من السميذ الصافي أو الدرمك مع السمن وتشكل أقراصا تقلى وتُعسل مع الجوز والسكر، وحلوى القاهرية المعروفة بالصابونية التي كانت تصنع للأمراء بمراكش، إلى جانب حلوى الشباكية أو الزلابية، وقد خصصت لأطفالهم نوع من الحلوى يعرف بالمعاصم ويتم صنعها من اللوز والسكر على شكل معاصم مستديرة[6]، والحلوى البيضاء بالسمسم والتي تصنع من العسل منزوع الرغوة وبياض البيض والسمسم وتشكل رغف تقطع على شكل أقلام بالسكر،

---

(1) أحمد بن عامر: الدولة الحفصية صفحات من تاريخنا المجيد، دار الكتب الشرقية، تونس،د ت ط، الملحق6، ص138.

(2) ابن عبد الملك: الذيل والتكملة لكتابي الموصول والصلة، تحقيق محمد بن شريفة، السفر2، القسم1، مطبعة المعارف الجديدة ، الرباط، 1984م، ص385.

(3) مجهول: أنواع الصيدلة، ص186.

(4) نفسه، ص196، ابن رزين: المصدر السابق، ص251.

(5) ابن رزين: المصدر السابق، ص252.

(6) مجهول: أنواع الصيدلة، ص184 وما بعدها.

والفالوذج الذي يصفه صاحب كتاب الطبيخ "بالفالوذج العجيب"[1]، ويضع من ماء اللوز الحلو وماء الرمان الحامض والحلو وماء التفاح المز أو ماء الأجاص أو ماء السفرجل أو القرع المشوي والسكر والعسل الأبيض، ويطبخ الكل ثم يضاف لهم النشا ودهن اللوز ويستعمل[2]، أما الأشربة فنجد الخمر التي انتشرت عادة شربها في وسط الخاصة من الأثرياء والرؤساء، وشكلت بالنسبة لهم حياة البذخ والترف والمستوى الأخلاقي المتفسخ الذي وصلوا إليه[3]، وتنوعت أشربتهم الأخرى بحسب الحاجة إليها فخصصوا بعضها لفتح الشهية والبعض لتسهيل هضم الأطعمة ولعلاج بعض الأمراض.

ب- الطبقة العامة:

اختلفت نوعية الأطعمة والأشربة باختلاف الشرائح الاجتماعية، وتغيرت بحسب البيئة والمناطق فابن خلدون يشير إلى أن أهل المدينة والريف يختلفون في نوعية الطعام فيقول: "اعلم أن هذه الأقاليم المعتدلة ليس كلها يوجد بها الخصب وكل سكانها في رغد من العيش، بل فيها ما يوجد لأهله خصب العيش، من الحبوب والأُدم والحنطة والفواكه لزكاة المنابت واعتدال الطينة ووفر العمران، وفي الأرض الحرّةُ التي لا تنبت زرعًا ولا عشبًا بالجملة، فسكانها في شَظَفٍ من العيش... مثل الملثمين من صنهاجة الساكنين بصحراء المغرب وأطراف الرمال فيما بين البربر والسودان، فإن هؤلاء يفقدون الحبوب والأُدم جملة، وإنما أغذيتهم وأقواتهم الألبان واللحوم"[4].

ونوعية الأكل تنعكس على بناء الجسم والذهنية وفي هذا يقول ابن خلدون: "وتجد مع ذلك هؤلاء الفاقدين للحبوب الأدم من أهل القفار أحسن حالا في جسومهم. وأخلاقهم من

---

[1] نفسه، ص ص209 ،214.

[2] نفسه.

[3] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص99.

[4] مجهول: كتاب الطبيخ، ص236 وما بعدها.

أهل التلول المنغمسين في العيش: فألوانهم أصفى وأبدانهم أنقى وأشكالهم أتم وأحسن وأخلاقهم أبعد من الانحراف وأذهانهم أثقب في المعارف والإدراكات"[1]، فنجد أن سكان الصحراء من الصنهاجيين خاصة قبائل لمتونة نادرا ما يأكلون الخبز، وملوكهم ورؤساؤهم يتزودون بالخبز والدقيق من القوافل التي تمر ببلادهم، أما اللحوم فكانوا يطحنونها ويأكلونها بالشحم المذاب أو السمن ثم يشربون عليها اللبن، هذا الأخير الذي استغنوا به عن الماء، فانعكس ذلك على أجسادهم إذ قويت، كما أكلوا السلاحف[2]، ويقول الإدريسي في أهل لمتونة "وعيشهم من ألبان الإبل ولحومها مقددة مطحونة وربما جلبت إليهم الحنطة والزبيب لكن الزبيب أكثر لأنهم كثيرا ما ينقعون الزبيب في الماء بعد الدق ويشربون صفوه نقيعا حلوا... وجل طعامهم الطعام المسمى أسلو وهو أنهم يأخذون الحنطة فيقلونها قليا معتدلا ثم يدقونها... ثم يمزجون العسل بمثله سمنا ويعجنون به تلك الحنطة على النار ويضعونه في مزاود لهم ... والإنسان منهم إذا أخذ من هذا الطعام ملء كفه وأكله وشرب عليه اللبن... لم يشته طعاما إلى الليل"[3] .

أما أهل سجلماسة والجريد فقد اشتهروا بتسمينهم للكلاب لأكل لحومها، إلى جانب أكلهم لحيوان يعرف بلغتهم البربرية الخردون أو إقزيم، وقبائل مصمودة بجبل درن "أكثر عيشهم إنما هو من العنب والزبيب والرُّب، وهم لا يستغنون عن شربه لشدة برد الجبل وثلجه"[4].

---

[1] ابن خلدون: المقدمة، ج1، ص393.

[2] مجهول: الاستبصار، ص213، 215.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، ج1، ص224.

[4] مجهول: الاستبصار، ص ص201، 202، 211.

وقبائل كدالة اعتمدوا على أكل قدّيد الجمال وشرب لبن النوق، مثلهم مثل أهل مدينة أزكي[1]، إلى جانب اللحوم المقددة والعسل الذي أكثروا من أكله، أما أهل نفيس وآغمات وريكة فأكلوا الخبر، إضافة إلى ذلك أكل أهل آغمات التاربصت ويعرف أيضا بأرباص أو أرباز، وهو عبارة عن رغيف مقطع ممزوج بمرق الدجاج أوغيره من الطيور، وأكلوا أيضا التلبينة ويتم تحضيرها بخلط الدقيق مع الملح والزيت أو غيره من الدهان وتطبخ حتى تنضج، وأهل رباط شاكر اشتهروا بعدة أطعمة من العسل إذ كانوا يأكلونه بالخبز ويشربونه بالماء[2]، وأهل حاحا أكلوا خبز الشعير والحساء بزيت الأركان، أما في فصل الصيف فأكلهم عصيدة الدقيق باللبن والزبد والخبز مع العسل والزبد، كما طبخوا اللحم مع البصل والفلفل[3].

أما فيما يخص فاس المدينة المتحضرة فقد عُرفت بأطعمتها الشهية والمكونة من الحوت المسمى بالشولي "فكانت تصنع منه الألوان بأصناف البقل فلا تشم به رائحة سمك"[4]، إلى جانب أطعمة أخرى منها وجبة خفيفة تؤكل في الصباح مكونة من اللحم المسلوق والخبز والفواكه اليابسة مع البلح وحنطة القمح[5]، ومن الخضر الرئيسية التي استعملوها اللفت والكرنب والجزر والفول[6].

كما اشتهرت فاس أيضا بصنع الجبن الذي تحضر منه أنواع من الأطعمة مثل المُجّبنة التي يتم صنعها بنوعين من الجبن البقري والغنمي، وهذا النوع من الطعام انتشر في

---

[1] ابن سعيد: كتاب الجغرافيا، تعليق وتقديم ولد السالم، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1434هـ/2013م، ص ص 75، 79.

[2] جمال طه: المرجع السابق، ص197.

[3] إبراهيم حركات: المرجع السابق، ص46.

[4] مجهول: الاستبصار، ص185.

[5] جمال طه: المرجع السابق، ص199.

[6] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص258.

بلاد المغرب وكذلك بقرطبة واشبيلية وشريش من بلاد الأندلس[1]، وطعام البلاجة التي تصنع من الكرش والتوابل وبعد نضجهم يقطع الكرش قطعا صغيرة جدا تضاف للبيض والملح والفلفل والزنجبيل والكثير من القرفة. وفتات الخبز وصفو المرق ويخلط الجميع ويوضع في طاجن فخار مزجج به زيت ويزين وجهه بمحاح البيض واللوز والودك ويدخل إلى الفرن، كما يمكن صنعه من اللحم[2]، والمرمز ويعرف بجنوب المغرب بزانبو والفريك ويتم صنعه بعد نضج الشعير في بدايته[3]، وهو جشيش الشعير الذي لم يكمل نضجه ويتم صنعه بضرب الشعير حتى يتناثر حبه ويقلى ليجف ماؤه، بعدها يحك باليدين ثم يجفف في الشمس ويطحن جشيشا ويغربل، وطبخه يكون على الطريقة التالية: أن يقطع اللحم في قدر كبير ويضاف له الماء بكمية كبيرة والزيت والملح والفلفل والكزبرة ونصف بصلة والأنيسون وتترك القدر على النار، بعدها يقلى اللحم بالزبد أو السمن ويغسل المرْمَز ويضاف إلى المرق وبعد نضجه يضاف له الزبد الطري، ثم يفرغ في صحن ويزين باللحم، وتذر عليه القرفة والزنجبيل، ويتم طبخه أيضا باللبن الحليب مع مرق اللحم أو اللبن الحليب فقط[4].

وأهل سبتة عرفوا بتفننهم في طبخ الحوت[5]. وعلى العموم فقد تفنن أهل العدوتين في تحضير مختلف الأطعمة من الأسماك وصنعوا منها المُرّي وقاموا بتصبيرها[6]، ومراكش اشتهر أهلها بأكل الكسكس الفتياني الذي يطبخ في مرق اللحم والبقل حتى يتشربه وتذر عليه القرفة عند التقديم[7]. كما اشتهروا بأكل الباذنجان حتى قال فيهم كاتب يوسف بن تاشفين:

يا حضرةَ المُلك ما أشهاكِ لي وطنًا   لولا ضروبُ بلاءٍ فيكِ مَصْبوبِ

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص180، 181.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص127، 128.

[3] نفسه، هامش(1)، ص93.

[4] نفسه.

[5] جمال طه: المرجع السابق، ص201.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص 260، 269.

[7] مجهول: أنواع الصيدلة، ص27.

ماءٌ زُعاقٌ وجوٌ كـــلهُ كـــــــــدَرٌ   وأُكلةٌ من بذنجانِ ابن معـــيوبِ[1]

وتفننوا في طبخه وتخليله وأشركوه مع القرع في تحضير بعض الثرائد[2]، وقد عُرف أهل المغرب بحبهم للحريرة التي تضع من أنواع الدقيق كحريرة دقيق الشعير أو الذرة وحريرة القمح[3]، وأهل تلمسان كانوا يأكلون الخبز المصنوع من السميذ أو الشعير، والكسكس، والثريد المصنوع من الخبز المفتت والمرق الذي يصنع من لحم الدجاج أو لحم الخروف السمين وأحيانا باللبن مع السمن أو الزبد، والعصيدة التي يتم صنعها من الدقيق والزبد أو السمن، والبسيسة التي تصنع من سميذ الشعير والقمح المحمص والزبد والماء، والفول المطبوخ والسلق مع الحمص أو الجزر[4].

وأهل نفزاوة عرفوا بأكلهم لنوع من التمر يسمى بالخُنْفُسْ وهو أسود اللون كبير الحجم شديد الحلاوة، وبالجريد أكلوا التمر أخضرا وسمي بالبُهر وكان يتداوى به من العلل[5]، وبقفصة نوع من التمر سمي بالكُسبا يجمعونه في أزيار وعند استعماله يبقى عسله في قعر الزير ويستعملونه في صنع أطعمتهم ومختلف أنواع الحلوى، أما أهل غدامس فأكثر طعامهم التمر والكمأة [6]، وبإفريقية يصنعون ثريد الفطير، واشتهر العامة بنوع من السنبُوسك عرف باسمهم سنبوسك العامة ويتم صنعها بأن يُحشى الرقاق بالثوم والتوابل وتلف بشكل مثلث وتقلى في الزيت، أو أن يخلط العجين باللحم المدقوق والتوابل والبيض وتشكل فرثلات

---

[1] المقري: المصدر السابق، ج4، ص12.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص 42، 227، 233، 234، 260.

[3] جمال طه: المرجع السابق، ص200.

[4] نبيلة عبد الشكور: إسهام المرأة المغربية في حضارة المغرب الإسلامي منذ النصف الثاني من القرن الـ 6 إلى نهاية القرن 9/ الثاني عشر والخامس عشر، إشراف صالح يوسف بن قربة، ج1، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه في تاريخ المغرب الإسلامي، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 1428-1429هـ/ 2007-2008م، ص275 ،276.

[5] مجهول: الاستبصار، ص ص157، 160.

[6] نفسه، ص ص 146، 153.

وتقلى[1]، وبما أن طبقة العامة تتفاوت قدراتها الشرائية نجد أفرادها قد صنعوا المرقاس من الباذنجان والشحم والمُرّي النقيع والأبازير والبيض وتحشى بها الأمعاء[2].

أما بالنسبة لبلاد الأندلس فنجد أهل قرطبة واشبيلية اشتهروا بصنع أطعمة من مختلف أنواع الأسماك خاصة الحوت المعروف بالشابل أو الشولي، وكانت تصنع بقرطبة البلاجة وبطليطلة المجبنة الفرنية وعرفت بالطليطلية، واشتهرت بلاد الأندلس بالفيجاطة التي سميت بسبع بطون وهي الأخرى تعتمد في تحضيرها على الجبن ورقاق العجين ويتم سقيها بالعسل أو شراب الورد عند التقديم[3].

وببادية قرطبة يصنع أهلها المُعلك من لحم الكبش الفتي السمين مع الفلفل والبصل والزيت والكزبرة ويصفى المرق ويضاف إليه فتات من رغف الدرّمك مضافا له الجبن الطري، وبعد تشربه للمرق يضاف له الحليب ويرد له اللحم كما صنعوا المقلو من لحم الخروف السمين والحليب والجبن البقري والغنمي والزبد وهاتان الأكلتان من أفضل الأطعمة عندهم وأشهاها[4]، وكانوا يستحسنون أكل الباذنجان[5]، غير أن أسوأ ما في ألوانه أنه لا يتم اكتشاف طعم السم فيها[6].

وفيما يخص الأحساء نجد حسو اللَخْطَج من الدقيق ولبن الحليب، وحساء الزَبْزِين أو البَركُوس بالمغرب وحساء البنج[7]، ومن أنواع الخبز التي يصنعونها خبز الأس إذ كانوا يطبخون حبه في الماء ويجففونه ويطحنونه ويصنعون منه خبزا بعجنه بخميرة الحنطة ويترك

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 166، 196.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص234.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص 182، 183.

[4] نفسه، ص167.

[5] المقري: المصدر السابق، ج4، ص 88، 89.

[6] المقري: المصدر السابق، ج5، ص44.

[7] ابن رزين: المصدر السابق، ص 60، 61.

مدة زمنية ثم يتم خبزه في الفرن أو في الطابق ويقول بن العوام عن هذا الخبز أنه "طيب يغذو البدن إذا أكل مع الأدهان واللحم السمين والسمن" [1].

ومن بين القطاني التي انتشر أكلها بكثرة الحمص الذي اختص بأكله أهل البادية ويقول في ذلك صاحب كتاب الطبيخ: "فجرمه ماله في أنواع الطبخ معنى، وإنما هو أطعمة البادية وأهل النهامة، والذين يذهبون به للزيادة في القوى، إنما يأخذون ماءه خاصة ويضيفونه للحم ويطبخون به لونا أو ثريدا"[2]، والفول الذي أُكل أخضرًا ومدمسًا، ويتم بيعه في الطرق[3] وكان الناس يأكلونه مسلوقا في الماء مع الملح و الفَيْجَنْ المدروس والكمون، وهو من أكثر البقوليات حبًا من طرف العامة وانتشرت بذلك الأطعمة التي تصنع منه مثل ثريدة البيسار، واستعملوا الفول أخضرا ويابسا في إعداد بعض الأطباق[4]، وطبق الفستقية الذي يحضر من الفول الأخضر[5]، والبيسار الذي يعد الطبق المشهور والموجود دائما على المائدة المغربية وسواء تعلق الأمر بالأغنياء أو الفقراء، خاصة في فصل الشتاء، واشتهرت به جبال غمارة[6].

وعلى العموم نجد أن الناس قد اعتمدوا على البقول كأساس في أطعمتهم خاصة وأنهم لم يقدروا على شراء خضروات أخرى، فإلى جانب الحمص والفول استهلكوا العدس[7] الذي طبخه الأندلسيون باللحم والكزبرة والبصل والفلفل والكراويا، كما طبخوه بلحم الجمل السمين

---

(1) كتاب الفلاحة، ص251.

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص55.

(3) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص64.

(4) ابن رزين: المصدر السابق، ص ص56، 120، 240.

(5) مجهول: أنواع الصيدلة، ص 131، 132.

(6) جمال طه: المرجع السابق، ص202.

(7) ابن رزين: المصدر السابق، ص242.

وبدهن اللوز والسلق أو بالسمن فقط[1]، ومن الأطعمة الشعبية الجشيشة وتصنع من القمح المجشش والأرز والحمص ومرق اللحم ودسم الشحم، والعصيدة التي تصنع من لباب الخبز المختمر والمحكوك واللوز والعسل والزيت والسمن الطري والبيض ويذر عليها السكر المسحوق[2].

وكان للحصادين طعام خاص بهم ويشمل أحيانا وجبتي الغداء والعشاء، وبالنسبة للوجبة الأخيرة لا تقدم إلا في حالة تأخر العمال في الحصاد إلى وقت متأخر من الليل، أو أن بعضهم يأتي من مناطق بعيدة ولا تتسنى له العودة إلى بيته في آخر النهار، وتمثلت الأطعمة والأشربة التي تقدم لهم في ثردة الفول بالسمن أو الخبز أو الخبز واللبن أو خبز الفطير مع جفنة بها البصل الكثير وشرار اللبن[3]، ويشير ابن قزمان في أحد أزجاله إلى الفاقة التي وصل إليها وعدم قدرته على تدبير قوت يومه[4].

أماالحلوى فنجد حلوى الإسفنج المحشوة والمقلية بزيت أركان[5]، واشتهر أهل تلمسان بالمشهدة والإسفنج المصنوع بالعسل، وأيضا القطائف والقوص المصنوعة بالسميذ[6]، وحلوى الكُنافة التي كان أهل بجاية وإفريقية يصنعونها بالزبد والسمن عوضا عن الزيت، وهي أطيب بالزيت حسب رأي البعض[7]، والكعك الذي يعرف ببجاية باسم الخُشكلان، وحلوى

---

(1) رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص63..

(2) مجهول: أنواع الصيدلة، ص 173، 174.

(3) موسى هواري: تقنيات الزراعة ببلاد المغرب من الفتح الإسلامي إلى سقوط الموحدين، إشراف محمد بن عميرة، رسالة مقدمة لنيل دكتوراه العلوم في التاريخ الوسيط، جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر، السنة الجامعية 2015- 2016م، ص 198، 199.

(4) ديوانه، ص257.

(5) جمال طه: المرجع السابق، ص205.

(6) عبد الشكور: المرجع السابق، ص277.

(7) مجهول: أنواع الصيدلة، ص 178 ،179.

الشباكية[1]، والمركبة المورقة بالتمر واشتهر بها أهل إفريقية وبرفيس البربر المصنوع بالفطير، والقرصة المصنوعة بالتمر التي تتميز ببقائها مدة من الزمن دون أن تفسد أو تتغير وهي تصلح للمسافرين، والقرصة التونسية[2]، والمقروض الذي يصنع من السميذ بالخمير والماء ويحشى بالسكر واللوز، ويمد العجين على المائدة مربعا ويُجعل فيه الحشو ويغلق ويقطع بسكين في طول إصبع، ويقلى في الزيت حتى يحمّر لونه ثم يوضع في صحن زجاج ويذر عليه السكر، وقد يحشى بالتمر بدلاً من السكر واللوز[3]، ويعرف بالمغرب بالمقرض أو المقْرَط[4]، وبتونس يصنع أهلها المطنفسة التي تشبه الإسفنج وتصنع من عجين خفيف[5].

وتحتل الخمر والنبيذ الصدارة في أشربة العامة، وإذا كان الخاصة في المجتمع قد تعاطوها للترف والبذخ والتمتع فإن العامة من الناس شربوها لينسوا همومهم ومشكلاتهم التي كانوا يتخبطون فيها[6]، وسكان بلاد السوس أكثروا من شرب ماء قصب السكر[7]، والبربر اشتهروا بشرب الرُّب[8].

وفيما يخص الخدم نجد أن صاحب كتاب الطبيخ، قد أعطى نوعا واحدا من الأطعمة يعرف باسمهم، ويحضر من الكبد والرئة والقلب مع الكثير من الشحم والبصل والفلفل والمرّي والصنوبر والصعتر وخمس بيضات إلى ستة والزيت والماء، ويجمع الكل في طاجين ويبعث

---

[1] نفسه، ص ص 189، 199.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 185، 187.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص79.

[4] نفسه: هامش(7)، ص79.

[5] عبد الشكور: المرجع السابق، ص275.

[6] بوتشيش : المغرب والأندلس، ص99.

[7] مجهول: الاستبصار، ص212.

[8] نفسه، ص211.

به إلى الفرن[1]، وقد اختلفت أطعمة وأشربة الرقيق بحسب انتماءاتهم الطبقية والبيئات والمناطق التي يعيشون فيها، وبعض الحكام يختارون أجود الأطعمة لرقيقهم واستطاع علية الرقيق أن تظهر عليهم حياة البذخ والترف مثل أسيادهم، فكانوا يشربون الخمور، وخصصت للمرضعات من الإماء أطعمة من خبز القمح والسمك واللحم الطري وشراب الريحان الحلو وماء العسل والشراب الرقيق والخضر والبقول مثل الخس والقثاء والخيار والقرع واللوز[2]، كما تنعموا بأكل مختلف أنواع الحلوى بل وشاركوا أسيادهم فيها خاصة منهم جواري أودغشت اللاتي كن يشاركن سادتهن في أكل الحلوى التي أتقن صنعها مثل "الجوزينقات واللوزينجات والقاهريات والكنافات والقطائف المشهوات"[3].

وعلى العموم فإن غالبية أطعمة الرقيق اقتصرت على الحنطة والذرة والزيت والتمر والشعير[4]، فضلا عن البسيسة التي عرفت على أنها من أطعمة الرقيق[5]، كما كان للبيئات والمناطق التي يعيش فيها الرقيق أثر على نوعية الأطعمة والأشربة التي اختصت بها هذه الفئة من المجتمع، فرقيق صنهاجة أكلوا اللحم المقدد المطبوخ مع الشحم المذاب أو السمن، وشربوا لبن الإبل[6].

وقد سار المتصوفة في مأكلهم ومشربهم على النحو الذي ساروا عليه في حياتهم من تقشف وزهد، وعملوا في كل الأحوال على إتباع سنة الرسول صلى الله عليه وسلم،

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص127.

[2] خالد حسين محمود: الرقيق والحياة الاجتماعية ببلاد المغرب خلال القرون الأربعة الأولى للإسلام، ط1، مصر، العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2009م، ص ص 193، 195.

[3] مجهول: الاستبصار، ص216.

[4] عيسى ابن سهل الجياني: الإعلام بنوازل الأحكام المعروف بالأحكام الكبرى، تحقيق نورة محمد عبد العزيز التويجري، ج1، ط1، 1415هـ/1995م، ص274.

[5] خالد محمود: المرجع السابق، ص198.

[6] مجهول: الاستبصار، ص215.

وصحابته رضوان الله عليهم[1]، واشترطوا في طعامهم أن يكون حلالا متبعا للشرع[2]، غير متنعما فيه كما دعا إلى ذلك المتصوف ابن عربي[3]، وزهدوا في مأكلهم فاقتصروا على أكل الشعير فكان "أحدهم يقتات مدا من الشعير في اثني عشر يوما"[4]، واعتمد بعضهم على أكل عصيدة الشعير دون ملح، وهناك من أكل خبز الشعير بالماء[5].

وكان خبز الشعير خاص بالفئات الفقيرة بالمجتمع في المغرب والأندلس، وذلك لعدم قدرتهم على تناول خبز القمح[6]، واقتات أبو يعزى بـ"ورق الدفلى على ماهو مشهور به من المرارة والكراهية، وأنه يأكله مسلوقا بلا ملح ولا زيت،وإذا حضره أحد أكل معه منه فيساغ كما يُساغ له ويجده كسائر البقول المأكولة"[7]، ورغم ما عرف به هذا النبات من مرارة المذاق إلاّ أنه وجد طعمه حلوا[8]، وإلى جانب أوراق الدفلى التي كان يأكلها، أكل "أقراص من دقيق البلوط فكان يجعل معها أوراق اللبلاب ويطحنها فإذا صلى المغرب أخذ قدر نصف رطل من ذلك فيقتات به.... ويجمع له الخبازي فيطبخ ويجفف ويرفع فإذا أراد أن يأكل منه جعله في القدر فيأخذ منه لقمة أو لقمتين وهو يزأر كالقاهر لنفسه ويقول لها؟ ليس لكي عندي إلا هذا"[9].

---

(1) إذ اقتصر قوت أهل الصفّة على مدمن تمر بين اثنين في كل جمعة، والمد رطل وثلث، انظر أبي طالب المكي: قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المريد إلى مقام التوحيد، تحقيق سعيد نسيب مكارم، ج2، ط1، دار صادر بيروت، لبنان، 1995، ص324.

(2) عبد القادر بن عبد الله السَهْرَوَردي: عوارف المعارف، ط1، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، 1966م، ص342.

(3) أثين بلاثيوس: ابن عربي حياته ومذهبه، ترجمة عبد الرحمن بدوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1965م، ص137.

(4) ابن الزيات: المصدر السابق، ص70.

(5) نفسه، ص ص80، 124، 150، 239، 243، 303.

(6) الوزان: المصدر السابق، ج1، ص96.

(7) طاهر الصدفي: السر المصون في ما أكرم به المخلصون، تحقيق وتقديم حليمة فرحات، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1998، ص 94، 95.

(8) محمد بن محمد بن علي الصباغ القلعي: بستان الأزهار في مناقب زمزم الأخيار ومعدن الأنوار سيدي أحمد بن يوسف الراشدي النسب والدار، مخطوط بالمكتبة الوطنية بالجزائر، رقم 1707، ورقة 49 أ، 52 أ.

(9) ابن الزيات: المصدر السابق، ص197.

وعرف بعض المتصوفة باسم الطعام الذي يأكله كأبي يعزى الذي سُمي "بأبي وَنْلَكُوطْ" نسبة لنبات ونلكوط الذي اختص بأكله[1]، وتميز متصوف آخر "بأكل الخبز ولحم وعسل ولبن"[2]، أما ابن العريف فكان أكله المفضل الباذنجان حتى أنه سُمّ فيه، وصنع أحدهم أقراصا من نبات الأرض بعدما جمعه وجففه وطحنه وكانت تكفيه مدة سنة كاملة، واكتفى آخر بأوراق الشجر الذي عمل على تجفيفها وطحنها، والمتصوف أبو يعزان "كان يشتري زبيبا فيدقه ويصنع منه كورا فإذا كان وقت إفطاره أخذ كورة فمرسها في الماء وشرب ماءها فيكتفي بذلك" [3].

والمتصوفة فاطمة بنت المثنى اشتهرت بقلة أكلها واقتصرت على ما يطرحه الناس على أبوابهم من الأطعمة[4]، والمتصوف أبو مدين أكل ما يؤتى إليه من طيب الطعام وخشنة[5]، واعتمد أحدهم على ما يأتي به مجرى الساقية من ورق تقوت به، لكن في المقابل أكل المتصوفة ما اشتهوه من اللحم، فهذا متصوف أكل من الحمام الذي كان يأتيه وبعد موته توقف الحمام عن المجيء، واقتصروا على أكل ما يصطادونه من البحر، ومنهم من امتلك ماشية وعمد على أكل لحومها[6]، واكتفى البعض بلحم السلاحف البرية[7]، غير أن هناك من المتصوفة من قدمت له أنواع من الطعام الشهي، كثريد الفول أو ثريد اللحم أو اللبن[8].

وفيما يخص الفواكه فقد أكلوا العنب والتمر إضافة إلى الفواكه الجافة كالتين والزبيب[9]، وحرصوا على أن يكون مصدر طعامهم حلال، وفضلوا العمل بأنفسهم على

---

[1] أبو العباس المراكشي: الأعلام، ص409.

[2] الصدفي: المصدر السابق، ص63.

[3] ابن الزيات: المصدر السابق، ص ص 115، 290، 435، 451.

[4] يوسف إسماعيل النبهاني: جامع كرامات الأولياء، تحقيق ومراجعة إبراهيم عطوه عوض، ج2، المكتبة الثقافية، بيروت، لبنان، 1411هـ/1991م، ص435.

[5] نفسه، ص240.

[6] ابن الزيات: المصدر السابق،ص ص 119، 156، 217، 339.

[7] نفسه، ص88.

[8] نفسه، ص ص 80، 284، 372.

[9] نفسه، ص ص 181، 303.

اكتسابه بعرق جبينهم، كابن محيو الهواري الذي "كان يبذر الحب للزراعة ويلازمه إلى وقت حصاده ورفعه ويكون على علم من أمر معيشته" [1]، واشتهر أبو العباس السبتي بحمله لطعامه على رأسه[2]، وجمع أحدهم بقل البرية وما يطرحه البحر وباعه واشترى بثمنه خبزا[3]، مما يدل على أن المتصوفة في هذه الفترة حرصوا كثيرا على مجاهدة النفس وقهرها باعتبارها منبعا للشهوات والغرائز[4]، وفي المقابل اقتصر بعضهم على ما يجود به الناس عليهم من صدقات[5]، إلى جانب الهبات التي يهبها الله لهم وكانوا يسمونها بالفتوح[6]، وهناك من قضى معظم دهره صائما لا يفطر[7].

وتقشف المتصوفة في أكلهم لا يجعلنا نجزم بعدم قدرتهم على اكتساب أشهى أنواعه فأطعموا ضيوفهم الإسفنج والعسل وأطعم أبو يعزى ضيوفه العسل ولحم الضأن والدجاج[8]، كما أطعم ضيوفه من الصُلحاء رغائف القمح مع السمن والعسل[9]، كما أطعموا ضيوفهم الخبز مع الحوت أو الخبز مع العنب والبطيخ، وثريد الدرمك بلحم الغنم، وشربوا لبن حليب البقر[10]، وهم بهذا تأسوا بالسلف الصالح[11].

وبالنسبة للمتسولين والمهمشين فقد عانوا في الأيام العادية ناهيك عن فترات القحط والمجاعة، إذ لا يكاد هؤلاء الحصول على قوت يومهم،غير أن بعضهم كان يلجأ إلى

---

[1] نفسه، ص ص 9، 159.

[2] التنبكتي: الصدر السابق، ص34.

[3] ابن الزيات: المصدر السابق، ص186.

[4] نفسه، ص426.

[5] ابن عبد الملك: المصدر السابق، السفر11، القسم2، ص305.

[6] برنشفيك: المرجع السابق، ج2، ص340.

[7] ابن الزيات: المصدر السابق ، ص228.

[8] نفسه ، ص ص 197، 230.

[9] أبو العباس العزفي: دعامة اليقين في زعامة المتقين، تحقيق أحمد التوفيق، د.ت.ط، ص43.

[10] جمال طه: المرجع السابق، ص209.

[11] فعن عثمان رضي الله عنه أنه كان يطعم غيره طعام الإمارة ويدخل بيته فيأكل الخل والزيت، انظر أبو نعيم الأصفهاني: حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، تحقيق مصطفى عبد القادر عطار، مج1، ج1، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1418هـ/1997م، ص98.

المتصوفة الذين عملوا على الوقوف إلى جانب هذه الفئة الفقيرة،وحسبنا في ذلك أحد المتصوفة الذي تصدق بكل ما تنتجه أرضه على المحتاجين[1]، وآخر كان يبيع الهريسة والإسفنج يطعم ما تبقى منها المساكين والفقراء،وأطعمهم آخر أوراق الكرنب والسمن ولم يبق له من ماله شيء لكثرة تصدقه،وتصدق أحدهم بطعام مريديه على سائلة لم تجد ما تطعمه لأولادها، واثر أخر غيره من الفقراء على نفسه بالصدقات التي يحصل عليها[2]، والملاحظ أن المتصوفة قد ساهموا بدرجة كبيرة في إعانة المتسولين من الرجال والنساء بالتصدق عليهم.

2- أطعمة وأشربة الولائم:

أ- وليمة الزفاف:

تعد من المناسبات الخاصة التي تشكل جزءا من الحياة الاجتماعية في بلاد المغرب والأندلس وتطلبت إقامة ولائم الزفاف نفقات باهظة أثقلت كاهل أهل العريس، وجرت عادة إقامة هذه الوليمة بتخصيص يوم لذبح الخرفان، وفي اليوم الذي يليه يتم استدعاء الضيوف وإعداد الطعام لهم[3]، وفي هذا قال أحدهم لما أستدعي لحضور حفل زفاف:

يا صديقا وداده ما يَرِيمُ   وقليلاً إخاؤه لي يَـدُومُ

جاءني راغبًا لأحضر عُرسًا   من له عندنا ذمام قديم

وهو عُرسٌ لا تأته خاوي البطنِ   فإن الغذّاء فيه نسـيم[4]

---

[1] الغبريني: المصدر السابق، ص ص 170، 191.

[2] ابن الزيات: المصدر السابق،ص ص228 ،233 ،306، 384.

[3] محمد البركة وآخرون: النظام الغذائي بالمغرب والأندلس خلال العصر الوسيط(دراسات في سوسيولوجيا الأحكام والقيم والعوائد)، منشورات الزمن، المملكة المغربية، اكتوبر 2016، ص75.

[4] بن بسام الشنتريني: الذخيرة السنية في محاسن أهل الجزيرة، تحقيق إحسان عباس، مج1، دار الثقافة، بيروت، لبنان، د ت ط،ص875.

ومن عادة أهل بلاد المغرب والأندلس أن يرسل العريس اللحوم وغيرها من مستلزمات الوليمة إلى بين زوجته لإعداد الطعام لليلة الزفاف، بحيث يتم إعداده في بيت الزوجة ويرسل منه إلى بيت زوجها حتى يأكل منه أقارب العروسين، ويرسل من هذا الطعام إلى الأقارب والجيران أيضا[1]، وهذا ما يعرف بالمأكلة وهي من العادات العربية التي تجذرت وتأصلت في المجتمع المغربي والأندلسي وقد تكون عبارة عن مبلغ مالي لمساعدتهم على تحضير الوليمة[2]، وتشير بعض النوازل إلى أن الطعام الذي يهديه الزوج إلى أهل زوجته شكل مشكلة بالنسبة للعائلتين،خاصة إذا لم يقيم والد العروس وليمة منه ويطعم غيره منه "فقام فحوز ما دفع له ولم يطعمه لأحد،ومن عاداتهم أن الهدية يطعمونها لأهل العروس والعروسة وغيرهم"[3].

ويوم حفل العرس يتم على مرحلتين: الحفل الأول يكون للرجال نهارا، أما الثاني فيختص بالنساء ليلا[4]، حيث توقد الشموع والثريات والقناديل ويبدأ الاحتفال بالغناء والطرب، وبالنسبة للعائلات الميسورة كانت تستأجر الطهاة لإعداد الطعام والحلوى[5]، وبعد أسبوع من الزفاف يقيم أهل العريس وليمة يحضرها أبو الزوجة وأمها وجميع أقاربها، كما أن من واجب والد الزوجة أن يبعث بهدايا إلى أهل الزوج في اليوم السابع وهي عبارة عن حلويات وخراف بالنسبة للعائلات الغنية[6].

ومن الأطعمة التي طبخت في وليمة الزفاف المرقاس، إذ يتم تفضيله وجعله في القدر مع الماء والملح ويترك على النار مع التحريك حتى يخرج ماؤه وودكه، ثم يترك حتى يتحمر

---

[1] جمال طه: المرجع السابق، ص203.

[2] محمد البركة وآخرون: المرجع السابق، ص78.

[3] أبو العباس أحمد بن يحي الونشريسي: المعيار المغرب والجامع المعرب عن فتاوى علماء إفريقيا والأندلس والمغرب، خرجه جماعة من الفقهاء بإشراف محمد حجي، ج3، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المملكة المغربية، الرباط، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1401هـ/1901م ، ص92.

[4] نفسه، ص251.

[5] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص ص 29، 31.

[6] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص256.

ويفرغ في الغضارة في الولائم[1]، والمرقاس من الأطعمة التي يحب الأصدقاء أكلها مع بعضهم، وحسبنا في ذلك لوم أحدهم صديقا له وعده بأكل المرقاس لكن نسيه فقال:

يا أجود الناس بما عنده إلا إذا استعمل مرقاسا

فإن يُنِلها عُذره بيّــــن إذا لم يجد فيهن أنفاسا[2]

وكان الكُسكس من الأطعمة الشعبية المفضلة، ومما يقدم في حفلات الزفاف العسل وهي عادة مازالت إلى حد يومنا هذا[3]، والمخلل هو الآخر من أطعمة الأعراس في بلاد المغرب ويسمى طعام العرس،وهو يحضر من اللحم البقري السمين أو الغنمي مقطعا قطعا صغيرة مع الملح والفلفل والكزبرة اليابسة والكمون والزعفران بكثرة، والثوم واللوز المقسوم والمقشر، ويتم الإكثار من الزيت ويغمر بالخل، ويترك لينضج ثم يُخمَّر بالبيض والقرفة والسُنبل والزعفران، وهذا النوع من الأطعمة لا يفسد بل يمكن الاحتفاظ به لمدة طويلة، ويستعمل أيضا في الولائم بقرطبة واشبيلية[4].

ومن أنواع الحلوى التي تقدم في ولائم العرس المُعسل المصنوع من العسل المصفى والنشا أو غبار الدرمك[5]، وكعب الغزال وهو من أنواع الحلوى الرفيعة التي تقدم في المناسبات الخاصة، وليس بإمكان كل طبقات المجتمع تحضيرها في ولائم العرس، وشكل هذه الحلوى يكون نصف دائرة يغبر بالسكر الناعم، ومن المناطق التي اشتهرت بها فاس وشمال المغرب[6]، ووليمة العرس كانت ضخمة وسماها أهل العدوتين بوليمة النكاح،

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص145.

[2] هنري بيريس: المرجع السابق، ص281.

[3] إبراهيم حركات: الحياة الاجتماعية في عصر بني مرين (الأطعمة والأفراح)، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالرباط، ع 5- 6، الرباط، السنة 1979، ص 1، 2.

[4] مجهول: أنواع الصيدلة، ص6.

[5] نفسه، ص 198، 199.

[6] ابن رزين: المصدر السابق هامش(1)، ص65.

والجدير بالذكر هنا أنه حتى ولو لم يتم تقديم الخمر في هذه الولائم إلاّ أن شاربيها يحرصون على الحضور ومشاهدة العرس من الجنسين ويجلبونها معهم[1].

وتقل أُبهة وليمة العرس إذا سبق للزوجة الزواج من قبل، فتكون عبارة "عن لحوم البقر والغنم، والدجاج المطبوخ المضاف إليه مختلف الخضر، توضع أمام المدعوين أثنا عشرة قصعة كبيرة فوق مائدة مستديرة من خشب،يكفي طعامها عشرة أو اثني عشرة شخصا"[2]. هذا فيما يخص الطبقة الثرية، أما العامة فيقدم في الوليمة الثريد المصنوع من الخبز الخفيف ومرق اللحم المقطع قطعا كبيرة في إناء كبير يكفي لعشرة أشخاص، ويتم الأكل بالأيدي دون استعمال الملاعق[3].

ب- الولادة والعقيقة والختان:

جرت العادة في المغرب والأندلس أن تخصص للنفساء أطعمة وأشربة خاصة تكون ذات قيمة غذائية عالية جدا حتى تستعيد نشاطها، وكان العرب قبل الإسلام يطعمون النفساء الغريقة والفئرة وهو طعام يتم إعداده من التمر والحلبة والسمن، وبالمغرب يتم إطعام النفساء بعد ولادتها وفي يومها الأول دجاجة إن ولدت ذكرًا وديكًا إن ولدت أنثى، ولهذه العادة مغزى وتأويلات شعبية بأن الدجاجة ترمز لزوجة المستقبل والديك لزوج المستقبل، كما يتم إطعام النفساء بعد الولادة مباشرة صفار البيض مع العسل والزبد ويسمى بأدمة النفس، وبالنسبة للصبي أو المولود فقد جرت العادة في تونس أن تصنع له عصيدة من الطحين والماء والزبد والعسل أو بالسكر والزيت، وهي عادة متأصلة لدى سكانها سواء تعلق الأمر بالأغنياء أو الفقراء، وتوزع تلك العصيدة على أفراد العائلة والأقارب والأصدقاء والجيران[4].

---

[1] الونشريسي: المصدر السابق، ج3، ص 250، 251.

[2] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص257.

[3] نفسه.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص 141 ،142.

وفي بعض المناطق من بلاد المغرب يتكلفون في صنع عصيدة النفساء وهي مكلفة إذا ما قورنت بثمن العقيقة الشرعية حسبما أشار إليه بن الحاج في قوله "وهم لو اشتروا بثمن العصيدة وما تؤكل به ما يعق به على الوجه الشرعي لكان فيه الكفاية وزيادة"[1] ، وفي اليوم السابع بعد الولادة يتم تحضير وليمة تعرف بالعقيقة[2]، فينحر خروف في هذا اليوم ويكون الإنفاق فيه كثير ويثقل كاهل أب المولود حتى ولو كان فقيرا، ومن الأطعمة التي تحضر في العقيقة لحم الخروف أو الماعز أو أي لحم توفر عليه وصحفة قمح ويطعم منهما المدعوين[3]، أما بتونس فينحر خروف ويوزع من لحمه على الفقراء والمحتاجين،ويوجه الخروف عند الذبح نحو القبلة ويتلفظ باسم الطفل المولود لتأكيد تكريسه إلى الله[4]، واضطر بعضهم إلى قصد المتصوفة يشكو إليهم عدم قدرته على شراء خروف العقيقة فيتصدقون عليه بثور [5].

وبالنسبة للملوك والأغنياء ببلاد الأندلس اعتادوا على دعوة الأقارب والأصدقاء للعقيقة ويحضرون فيها أشهى الأطعمة والحلوى وأنواع الفواكه[6]، والعقيقة في اليوم السابع سنة مؤكدة ولها حكم الأضحية في سلامتها من العيوب وفي السّن،وقد رأى بن الحاج ضرورة أن يطبخ لحمها وتؤكل ويتم إطعام الجيران منها[7]، وسميت وليمة اليوم السابع "بالنقل"

---

[1] المدخل، ج3، ص283.

[2] ابن قزمان: المصدر السابق، ص296.

[3] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص 34 ،35.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص142.

[5] ابن زيات: المصدر السابق، ص381.

[6] كمال السيد أبو مصطفى: مالقة الإسلامية في عصر دويلات الطوائف (القرن الخامس الهجري/الحادي عشر الميلادي)، دراسة في مظاهر العمران والحياة الاجتماعية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1993، ص70.

[7] ابن الحاج: المدخل، ج3، ص 282 ،283.

ويصنعون فيها الزلابية أو يشترونها، واقتصر بعضهم على "المُغزدَرات" أو "النُثُور" وهو عبارة عن"حلاوة على صفة معلومة تشبه النقل"[1].

واختلف أهل المغرب والأندلس في وقت ختان الأولاد إما حين يُراهقون البلوغ أوفي اليوم السابع من ميلاده قدوة بالنبي صلى الله عليه وسلم عندما ختن الحسن والحسين في اليوم السابع[2]، وجرت العادة بالمغرب ذبح ثيران لتحضير وليمة الختان، وحسبنا في ذلك المتصوف أبو يلبخت الذي تصدق بالثور الذي ذبحه في ختان ابنه على رجل سأله طعاما لزوجته وفتح الله عليه فيما بعد بمجموعة ثيران ذبحها للختان[3].

وبالأندلس سميت وليمة الختان بحفل الإعذار، ويدعون فيه الأهل والأقارب وقد اشتهر الملوك والأغنياء بالبذخ وكثرة الإنفاق في مثل هذه المناسبة، ويحضرها الشعراء والأدباء يلقون فيها القصائد الشعرية ويغدقون بالأموال والأعطيات، وأحيانا يضطرون إلى فتح أبواب قصورهم للعامة فتمد الأسمطة وتوضع عليها مختلف أنواع الأطعمة[4]، ويتجلى لنا الاهتمام بالأطفال في الوليمة الكبيرة التي كانت تقام لهم عندما يختمون القران بفاس إذ يتم استدعاء كل التلاميذ وأصدقاء الطفل في هذه الوليمة[5].

ج- المأتم:

اعتاد أقارب الميت صنع الطعام لأهله لأن ذلك من المستحب، ومن الأطعمة التي اعتاد الناس صنعها التلبينة التي يتم إعدادها من الماء والدقيق والملح والزيت أو غيره من الأدهان، وتكون خفيفة وبيضاء وإذا كان قوامها ثقيل تسمى الحريرة ويتم شربها قبل الطعام،

---

(1) نفسه.

(2) نفسه، ص286.

(3) ابن الزيات: المصدر السابق، ص389.

(4) كمال السيد: المرجع السابق، ص70.

(5) الوزان: المصدر السابق، ج1، ص26.

وعمل أهل الميت على التصدق من الطعام في حالة كثرته،واشتهر أهل المغرب والأندلس بإقامة طعام المأتم لمدة ثلاث ليال صدقة على ميتهم للمحتاجين والمضطرين، واشتهروا ببعض العادات التي أنكرها الفقهاء كأن لا يتم رفع مائدة الطعام مدة الليالي الثلاث إلا من طرف الشخص الذي وضعها، وأن لا يأكل أهل الميت حتى يتم دفنه.كما أنهم لا يأكلون مع الجماعة حتى ينتهي حزنهم[1].

وهناك من المعزين من يجلب معه مئونته من خراف وكسكس أو غيره ويتولون مهمة إعداد طعام الميت لانشغال أهله بحزنهم[2]، وهذه العادة مازالت متداولة إلى حد اليوم في الجزائر، وفي اليوم السابع من الوفاة تتم قراءة القرآن على الميت ويحضّر للقراء طعامًا[3]، ومن العادات التي استنكرها الفقهاء عشاء القبر الذي اعتاد فيه الناس العقر وهو ذبح الخرفان بعد الدفن وتوزيع اللحم مع الخبز إذ "يحملون أمام الخبازة مع الحاملين في الأقفاص الخرفان والخبز ويسمون ذلك بعشاء القبر، فإذا أتوا إلى القبر ذبحوا ما أتوا به بعد الدفن وفرقوه مع الخبز "[4].

د- أطعمة المناسبات الرسمية:

حرص المرابطون والموحدون على إبراز مظاهر الاهتمام والعناية بالأطراف المقام من أجلها حفل الطعام، وكان للمائدة في مثل هذه الاحتفالات ترتيب محدد للأطعمة فوقها، فنجد أن الضيوف يأكلون ثم يمثلون بين يدي الخليفة وحاشيته ثم يتقدمون للشرب وأخيرا الطرب[5]، وجرت عادة الموحدين على إقامة مآدب للوفود التي تأتي للخلفاء في الجنان

---

[1] ابن الحاج: المدخل، ج3، ص267، 269.

[2] نينا جميل: المرجع السابق، ص143.

[3] الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص509.

[4] ابن الحاج: المدخل، ج3، ص 259، 260.

[5] محمد رابطة الدين: المرجع السابق، ص247.

الواسعة بمدينة مراكش حيث تصفف فيها الموائد وعليها مختلف أصناف الأطعمة والأشربة[1]، وأول ما يقدم للضيوف من الأشربة الرُّب الحلال الممزوج بالماء، واشتهر الموحدون بتقديمه للوفود التي تزور الخليفة كالوفد المُكون من قبائل عرب المشرق التي أمر يوسف بن عبد المؤمن أن يصنع لهم"نهر من رُّب ممزوج بالماء، كلما أكلت طائفة... نهضت إلى ساقية الرب تشرب وتطرب"[2].

3- تحقيق الأمن الغذائي في المجتمع:

أ– أزمات الغذاء:

دفعت الظروف الصعبة التي مرت بها المغرب والأندلس الناس إلى الاعتماد على موائد تتلاءم معها، فالضرورة المناخية كانت تفرض على الإنسان أن يتكيف معها وتحدد نمط غذائه وشكل بذلك الجراد وجبة رئيسية في موائد المناطق الصحراوية لكثرة الجفاف بها "وهو كثير عندهم،يختزنونه كما يختزن التمر، ويقتاتون به، ويخرجون إلى صيده قبل طلوع الشمس، فانه يطير إذ ذاك لأجل البرد"[3]، وسكان إحدى القرى القريبة من طليطلة ببلاد الأندلس اعتادوا على أكل التراب والطين، ونستتشف ذلك من قول الإدريسي "وترابها الطين المأكول... وهو نهاية في لذاذة الأكل"[4].

---

[1] مشتاق كاظم المياح: مراكش خلال عصر الموحدين (دراسة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية)، ط1، دار صفحات للنشر والتوزيع، دمشق سوريا، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، 2014م، ص218.

[2] ابن صاحب الصلاة: المصدر السابق، ص433.

[3] محمد بن عبد الله بن محمد اللواتي الطنجي بن بطوطة: تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأمصار، ج2، دار الشرق العربي، بيروت، لبنان، حلب، سورية، د.ت.ط، ص543.

[4] نزهة المشتاق، ج2، ص552.

وفي أوقات القحط والمجاعة اقتصر أهل الأندلس على أكل العجرة أو العجوة وهي"أمر التمر يرجع إليه في المجهدة وغيرها فيؤكل للضرورة"[1]، وأكلوا أيضا ثمار شجرة الجميز الشبيهة بثمار التين البري "فينتفع بثمره في سني الجدب لوجوده في كل وقت"[2]، والطَهَفْ وهو"الذرة و قيل هو طعام يتخذ من الذرة ... تؤكل في الجهد"[3]، والبُهْمَى التي كانت تنمو في السطوح والطرق وهي نبات كنبات الزرع "تنقل حبه النمل إلى بيوتها فإذا كانت السنين الجدباء، حفر الناس بيوتها وأخرجوا منها ذلك الحب وأكلوه وتقوتوا به"[4]، والبلوط الذي الذي اشتهر بحفظه أهل حصن بطروش بالقرب من قرطبة فهو "لهم غلة وغياث في سني الشدة والمجاعة"[5] والجاورس وهو الدخن وكانوا يطبخونه مع اللبن ويصنعون من دقيقه حساء مع الشحم[6].

وصنعوا أيام المجاعات الخبز من حمل التين الذي يطبخونه بعد نقعه ويجففونه ويطحنونه ويخبزونه[7]، واعتمد الناس أيام الرشيد اثر المجاعة التي أصابت مراكش على أكل "فيتور الزيتون وغيره فهو كان غذاء الناس لأنه كان كثيرا بالبوادي الخالية... وكذلك النارنج كان موجودا كثيرا فصار الناس يميلون إلى شرائه"[8]. لجأ الناس إلى صناعة الخبز من مواد غير صالحة للأكل فكانت العامة تجمع أجباح النحل وتصنع منها الخبز ويسمونه

---

[1] أبو الخير الاشبيلي: عمدة الطبيب، القسم الثاني، ص556.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص228.

[3] نفسه، ج3، ص141.

[4] الغساني الوزير: حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار، تحقيق محمد العربي الخطابي، ط2، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1410هـ/1990م، ص67.

[5] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص45.

[6] الغساني: المصدر السابق، ص73، 74.

[7] ابن العوام: المصدر السابق، ص301.

[8] ابن عذاري: البيان المغرب–القسم الموحدي–، تحقيق محمد إبراهيم الكتاني، محمد زنبير، محمد بن تاويت، عبد القادر زمامة، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1406هـ/1985م، ص325.

العكير، فهو كالخبيص ليس بشمع ولا عسل، وإذا غمزته تفرق وليس بشديد الحلاوة، تجيء به النحل... في السنة المجدبة، ويوجد في أفواه الكوائر ومداخل النحل ومخارجها، ويؤكل كما يؤكل الخبز فيشبع وهو مفسد للعسل والناس يكرهونه لذلك"[1]، وصنع أهل المغرب الخبز من اللوف المعروف عندهم باترنا"في زمان الجدب والغلاء، إلا أنها تضر بالحلق"[2]، بالحلق"[2]، وكان يباع بأسواق مراكش خبز يصنع "من تايودا التي تنبت في الصهاريج وفي الأنهار والسواقي وهو شبه من القصب سم من السموم يتخير منه ما جف ويطحن كما تطحن الحنطة ويعمل منه خبز يخيل لمن يراه فإذا التمس شيئا منه باستعماله ومذاقه لم يجد شيئا، ومن جملة ما اقتات الناس به في ذلك الوقت عصائد تصنع من نوار الخروب"[3].

غير أن الناس قد عدمت عندهم الأطعمة فأكلوا الجيف والجلود وهذا ما يفهم من وصف بن عذاري، لمجاعة عام 487هـ/1094م التي أصابت بلنسية وفقد فيها الناس القيم الإنسانية فاقتاتوا على "الجلود والأصماغ وعروق السوس، ومن دون هؤلاء بالفئرة والقطط وجيف بني آدم، وهُجم على نصراني وقع في الحفير،فأخذ باليد ووزع لحمه"[4].

والجدير بالذكر أن للإنسان دور في سوء الأوضاع الاجتماعية في هذه الفترة من خلال الحصارات والحروب والفتن التي فرضها على أخيه الإنسان فارتفعت الأسعار وانعدمت الأقوات وانتشرت بذلك المجاعات وعمت، فسكان مراكش لما طال عليهم حصار الموحدين عام 541هـ/1146م مدة "تسعة أشهر وثمانية عشر يوما هلكوا جوعا طول هذه المدة وضاقوا حتى أكلوا الجيف وأكل أهل السجن بعضهم بعضا وعدمت الحيوانات كلها وعدمت الحنطة بأسرها"[5]، وفي حصار النصارى لمدينة اشبيلية عام 645هـ/1247م اشتد على

---

(1) ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص177.

(2) نفسه، ص161.

(3) بن عذاري: القسم الموحدي، ص326.

(4) بيان المغرب، ج4، ص 38، 39.

(3) ابن عذاري: القسم الموحدي، ص27.

أهلها الحصار و"مات بالجوع خلق كثير، وعدمت الأطعمة من القمح والشعير وأكل الناس الجلود"[1].

ب- تخزين الأطعمة:

ارتبطت عادة تخزين الأطعمة بفترات الاضطراب والفوضى التي عاشها المغرب والأندلس كما أنها تعلقت بمناخ المنطقة إذ كانت تعرف فترات جفاف فاعتمد بذلك الناس على التخزين،ومسألة التخزين ليست بالأمر الجديد إذ ورد ذكرها في القرآن الكريم على لسان يوسف ﴿**قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدتُّمْ فَذَرُوهُ فِي سُنبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَاكُلُونَ،ثُمَّ يأتي مِن بَعْدِ ذَٰلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَاكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تُحْصِنُونَ** ﴾[2]، وقد عمد أهل سبتة على خزن الطعام تفاديا لما عانوه في مجاعة عام 637هـ/1239م، ونستشف ذلك من وصف بن عذاري لها في قوله: "كان الغلاء المفرط والمجاعة العظيمة بمدينة سبتة حتى عدم فيها الطعام بالكلية في هذا العام وكانوا يسمونه بعام سبعة... ومن هذا العام صار أهل سبتة يختزنون الطعام في المطامير في كل عام حيطة على أنفسهم من مثل هذه المجاعة"[3]، أي أن كثرة المجاعات وانعدام الأقوات كانت دافعا قويا لترسيخ عادة اختزان الأطعمة لدى الناس كما أنها ساهمت في التفكير الدائم في تحقيق الأمن الغذائي.

لم يقتصر تخزين الحبوب على العامة فقط بل اعتمدت الدول المتعاقبة على حكم بلاد المغرب والأندلس على التخزين لأوقات الحاجة بما فيها الدولتين المرابطية والموحدية، هذه الأخيرة التي اتخذ خليفتها يعقوب المنصور مخازن لحفظ الحبوب إلى جانب حفظ الشعير علفا للخيول[4].

---

(1) نفسه، ص380

(2) سورة يوسف، الآية47، 48.

(3) نفسه، ص351.

(4) هواري موسى: المرجع السابق، ص214، 215.

واعتمد الموحدون وأغنياؤهم على التخزين في المطامير[1]، وتسبق عملية الحفر البحث عن المكان المناسب لذلك بأن يتم اختيار التربة التي تتلاءم مع التخزين، وتعد الأرض البيضاء الجافة والباردة من أفضل أنواع التربة لحفر المطمورة، ثم الأرض الصخرية الصلبة، فاختيرت الحقول والأراضي الفلاحية أماكن لحفرها، ويتم حفر المطمورة في الأرض فتوسع قاعدتها في الأسفل أما أعلا الحفرة فهو فمها ويكون ضيقًا،ثم يستعمل الطين لطلي جدرانها في حالة كانت محفورة في أرض صخرية صلبة، أما إذا حفرت في أرض تربتها غير متماسكة هنا تستلزم بناء جدرانها الداخلية بالحجارة والطين، ويتم فرشها بالتبن حتى يحفظ ما يوضع داخلها من ملامسة جدران المطمورة[2]، وهذا النوع من المطامير اختص بحفره خارج المنازل والتي كانت داخلها فقد أشار الإدريسي إلى أن عددها في قسنطينة اثنان إلى أربع أو أكثر[3].

وإضافة إلى المطمورة استعملوا الأهراء التي أقامها المرابطون من الدوم لادخار الأطعمة [4] وتعرف عند البربر بأسكل[5]، كما كانت بيوتا خاصة للتخزين وتعرف أيضا بالمخازن أو الفنادق، وهي أحسن من المطمورة في أن ما يخزن فيها من حبوب لا يفسد بسرعة لأنه معرض للتهوية من خلال النوافذ التي تخصص لذلك[6]، وهذا ما نجده في الأهراء التي بناها المنصور الموحدي بمراكش– قرب قصره–[7].

---

[1] عبد العالي آحتمي: المرجع السابق، ص312.

[2] هواري موسى: المرجع السابق، ص 218، 219.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، ج1، ص266.

[4] ابن غازي: المصدر السابق، ص59.

[5] نفسه، ص60.

[6] هواري موسى: المرجع السابق، ص224.

[7] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص 133، 134.

تميزت مخازن الموحدين بأن بناءها يتم بالحجارة وسعتها تتراوح ما بين2000 و 5000 متر مكعب، ويتم تخصيص مكان فيها لكل قبيلة ويُدوّن مخزون كل واحدة منها في سجل، ويشرف عليها خازن الطعام[1]، كما نجد فندق سبتة الذي بناه أبي القاسم العزفي[2]، هذا إلى جانب الصهاريج وكلها وسائل تخزين اختصت بالدولة وأغنياؤها، أما عامة الناس فقد استعملوا الجرار والأسطوانات المصنوعة من الفخار أو الطين والظروف[3]، والقدور وبيض النعام والأكياس المصنوعة من الجلود، وهي وسائل لحفظ الطعام مدة قصيرة قصد استهلاكها[4].

كما نجدهم قد احتفظوا بمختلف أنواع الفواكه طرية لمدة زمنية محددة قد تزيد عن ستة أشهر، فاختص أهل غرناطة بتخزين التين والزبيب والتفاح والرمان والقسطل والبلوط، الجوز واللوز[5]. أما أهل سرقسطة فزادوا عنهم بالاحتفاظ بالخوخ والعنب وحب الملوك والأجاص ومن الحبوب الفول والحمص[6]، وتكون طريقة الاحتفاظ بالتفاح بأن يتم تركه في شجره حتى شهر أكتوبر أين يكتمل نضجه فيجمع في الليل ويختار منه الحبات السليمة فقط، وتحضر له ظروفا يتم فرشها بالكتان وترتب فيها حبات التفاح ثم تغطى وترتب فوقها الحبات الأخرى، وهكذا في كل مرة يتم الفصل بين طبقة وأخرى ثم تغطى الطبقة الأخيرة ،ويتم بهذه الطريقة الاحتفاظ بالتفاح إلى شهر جوان، غير أنه يجب تفقده كل شهر وتنزع منه الحبات الفاسدة حتى لا يفسد بقية الكمية، كما يجب وضع الظروف في مكان بارد[7].

---

[1] آحتمي: التغذية، ص310.

[2] هواري موسى: المرجع السابق، ص225.

[3] آحتمي: التغذية، ص312.

[4] هواري موسى: المرجع السابق، ص 226، 227.

[5] لسان الدين ابن الخطيب: اللمحة البدرية في الدولة النصرية، تصحيح محب الدين الخطيب، المطبعة السلفية ومكتبتها، القاهرة، 1347، ص 28، 29.

[6] المقري: المصدر السابق، ج1، ص197.

[7] سعيد جراده: المرجع السابق، ص280.

ويتم الاحتفاظ بالرمان بطريقتين: الأولى وتكون بنفس طريقة تخزين التفاح، غير أنه لا يتم الفصل بين حباته بل نكتفي بتغطية الطبقة الأخيرة فقط، أما الطريقة الثانية فتكون بحفر حفرة وتفرش بالرمل ويتم وضع طبقة من الرمان وتغطى بالرمل وفوقها طبقة أخرى من الرمان وهكذا حتى تمتلئ الحفرة فتغطى بغطاء ويردم بالتراب، وهذه الطريقة تكون في البساتين وأراضي الفلاحة، وبهذه الحالة يتم الاحتفاظ بالرمان طريا لمدة عام كله[1].

وبالنسبة للقسطل والبلوط فبعد جمعهما تحفر لهما حفرا بعمق ثلاثة أشبار وتفرش بالرمل وتملأ بالقسطل والبلوط وتترك المسافة بينهما وبين فم الحفرة حوالي شبر، وتغطى بالرمل ويبقى كلاهما طريا لمدة ستة أشهر أو أكثر، والجوز واللوز فيتم خزنهما أيضا بنفس طريقة خزن القسطل والبلوط، غير أن جمعهما لا يتم إلاّ في شهر سبتمبر ويقشر كل من الجوز واللوز من قشرتيهما الخضراء ويغسلان بالماء ويتركان جتى يجفان ويصفر لونهما ويحتفظ بهما مدة سنتين[2].

دفعت الحاجة سكان المغرب والأندلس للاحتفاظ باللحوم مدة طويلة، فكان التمليح والتجفيف من أنجع الطرق للاحتفاظ بها لمدة من الزمن قصد استهلاكها في أوقات معينة، ومن هنا ظهر اللحم المقدد أو القديد أو الخليع[3]، واعتاد العرب منذ القديم الاحتفاظ باللحم بعد تقديده في الشمس وتجفيف اللحم يكون بعدة طرق إذ يتم طبخه في الماء والملح، ويحتفظ به في جبجبة وهي عبارة عن جلد بعير ويسمى في هذه الحالة بالقديد أو الخليع، وقد ينقع في الخل ويحتفظ به ويسمى بالمصوص، و يُضاف للخل التوابل ليزيل عن اللحم

---

[1] نفسه.

[2] نفسه، ص 280، 281.

[3] أحتمي: التغذية، ص277.

رائحته، والطريقة الأولى هي الأكثر استعمالا بالمغرب إلى يومنا هذا[1]، و احتفظ أهل العدوتين بلحم أضحية العيد إلى يوم عاشوراء وبقيت عادة متأصلة فيهم[2].

ج- التكافل الاجتماعي:

يبرز التضامن الاجتماعي خلال الفترات العصيبة التي عاشتها المغرب والأندلس خاصة في أوقات القحط والمجاعة ففي عام616هـ/1219م قام المستنصر بالله "بفتح المخازن المعدة لاختزان الطعام ففتحت للعامة وفرقت عليهم"[3]، و تكثف نشاط التيار الصوفي إبّان المجاعات التي عصفت بمدن المغرب والأندلس فأقدم أحد المتصوفة على جمع المساكين والفقراء بجامع علي بن يوسف وأخرج لهم القمح والسمن الذي كان عنده، وقام بتوزيعه عليهم ولم يبق شيئا لنفسه وذلك اثر بالمجاعة التي أصابت مراكش[4]، وعندما تعرضت أزمور عام 535هـ/1140م لمجاعة شديدة ساهم أبو جعفر عمر بن معاد(ت561هـ/1165م) بجمع الفقراء "فكان يقوم بمؤنتهم وينفق عليهم ما يصطاد من الحوت وغيره إلى أن أخصب الناس"[5]، وباع المتصوف أبو عبد الله المهدوي (ت595هـ/1198م) أثناء المجاعة التي أصابت فاس كل القمح الذي كان عنده للناس، ولم يقبض ثمنه بل أخذ عنهم تعهدات، غير أنه قام بحلها في الماء، وقال لهم"أنتم في حل وما بعت إلا من الله ولكن احتلت عليكم بالبيع إلى أجل"[6].

بذل المتصوفة جهدا كبيرا للحد من انتشار الفقر والعوز فراحوا يعملون في مختلف المهن للحصول على ما يتصدقون به على الفقراء والمحتاجين، وحسبنا في ذلك أبو يعزى

---

(1) بلقزيز: المرجع السابق، ج2، ص18.

(2) ابن قزمان: المصدر السابق، ص 272، 273.

(3) ابن عذاري: القسم الموحدي، ص267.

(4) ابن الزيات: المصدر السابق، ص 232.

(5) نفسه، ص162.

(6) نفسه ، ص333.

الذي عمل راعيا مقابل رغيفين يقبضهما من أرباب المواشي ويتصدق بهما على رجلين منقطعين في المسجد[1]، كما جمع متصوف آخر الفقراء خلال المجاعة الشديدة التي أصابت بجاية في فندق وجمع الصدقات من الأغنياء والأعيان واشترى بها طعاما لهم وتصدق أحدهم بكسرة خبز على الفقراء إذ كان يتقاسمها معهم[2]، بيد أن المتصوف أبا العباس السبتي اشتهر بالصدقة وقام منهجه عليها، ورأى أن بخل الناس وعدم تصدقهم على الفقراء هو سبب القحط والجفاف[3].

4- ثقافة الأطعمة والأشربة في المجتمع:

أ- تقاليد المائدة وآداب الأكل:

كانت الموائد منخفضة "بدون فوط ولا أغطية من أي نوع، ولا يستعملون أية أدوات غير أيديهم، وإذا أكلوا الكسكس تناوله جميع المدعوين في صحن واحد بدون ملاعق... تمسك قطعة اللحم باليد وينهش منها بالأسنان بقدر المستطاع، ولا يشرب أحد منهم قبل أن يشبع"[4]، يتبين لنا أن هذه الطريقة من عادة العرب الذين يفرشون أسماطًا على الأرض ويجتمعون حولها، أما أهل المغرب فاعتمدوا في الأكل على موائد منخفضة في حين اكتفى بعضهم بفرش حصرا مستديرة يؤكل عليها[5].

وقد بدا أثر الحضارة المشرقية واضحا على المغرب والأندلس، ويرجع ذلك لعامل الفتوحات الإسلامية فضلا عن أثر المغني زرياب الذي استطاع أن ينقل حضارة بأكملها إلى

---

(1) أبو العباس المراكشي: الإعلام ،ج1، ص408.

(2) ابن الزيات: المصدر السابق، ص ص 448 ،449، 459 .

(3) بوتشيش: المغرب والأندلس، ص158.

(4) الوزان: المصدر السابق، ص253.

(5) الحسين فقادي: من مظاهر التغذية في تاريخ المغرب الوسيط، مجلة أمل، التاريخ- الثقافة- المجتمع، ع16، السنة السادسة، النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1999، ص48.

بلاد الأندلس، وبقيت عادة متأصلة لدى أهلها وانتقل أثرها بعد تمازج الحضارتين المغربية والأندلسية وما أخذه عنه الناس، فرش الأديم اللينة الناعمة على تلاحف الكتان واختياره سفر الأديم لتقديم الطعام فيها على الموائد الخشبية، لأن الوسخ يزول عن الأديم بأقل مسحة[1]، إذ كان العرب في المشرق يقدمون الطعام على سفرة على الأرض أو مناضد قصيرة من خشب الأبنوس، وزينت مناضد الرؤساء والأعيان بالنقوش والأصداف، أما فيما يخص القصور فصغت الموائد بالذهب والفضة[2]، وزينت الموائد بسُماطات جلدية إلى جانب مناديل جميلة للمسح بعد الأكل[3].

وكان لتقديم الأطعمة والأشربة على المائدة تقاليد خاصة، إذ يتم وضع الأكل بالتتابع عوض وضعه دفعة واحدة، ولزرياب دور كبير في ذلك، إذ علّم الأندلسيون آداب أسبقية تقديم الأطعمة، ومراعاة الترتيب في تقديم أصناف الأطعمة طبقا بعد الآخر[4]، مع مراعاة المسحة الجمالية في طريقة تزيين الأطباق كطبق الثريد الكامل الذي يتم تقديمه في قصعة ويصفف عليه لحم البقري بشكل دائرة، ثم يليه لحم الغنمي وفوقه لحم الدجاج، وفي أعلى القصعة الفراخ واليمام، ثم يزين بالعصافير المقلوة والبنادق والمركاس والأحرش ومحاح البيض والزيتون واللوز المقسوم، وفي الأخير يذر عليها مسحوق السنبل والقرفة وتغطى برغف الاسفيريا، وطريقة تقديم ثريد شاشية ابن الوضيع الذي كان يزين بشكل شاشية، وذلك بسقي الثريد ويصفف عليه اللحم والخضر والفول وعلى ذروته وأعلاه قطع من الزبد تسيل على جوانبه فشبهت بالشاشية "كأن في ذلك الثريد الأبيض قطن شاشية يتدلى من كل

---

[1] إبراهيم قطان: زرياب، مجلة العربي، ع41، دائرة المطبوعات والنشر، الكويت، شوال1381هـ/أبريل1962م، ص105.

[2] نينا جميل: المرجع السابق، ص72.

[3] Levi Provençal : Histoire de l'Espagne musulmane, vol3, Maisonneuve et Larousse, Paris, France, 1999, pp420,421.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص97.

جهة"[1]، أما اللمتونية فزينت أطباقها هي الأخرى بفن خاص، إذ يتم سقي الفتات في قصعة وتوضع فوقه الدجاجة المشوية وتزين بالبيض والزيتون واللوز المقسوم، ثم يذر عليها الجبن المحكوك والقرفة وتغطى بورق الاسفيريا المصنوعة بالبيض[2].

وبالنسبة للحلويات فصُنعت بأشكال عجيبة بصنوف مختلف الفواكه كالصابونية التي يتم إعطاؤها شكل حبات الجوز والبندق وتغمس في شراب الورد السكري أو الجلاّب المعقود، واختص بها ملوك مراكش، والمعقودة التي تعطى لها أشكال تمر محشو باللوز أو عنب أو زبيب وهي ساخنة، وصنعت من السكر واللوز المدقوق وماء الورد أشكال الفواكه[3]، وهذا ما يعرف عندنا اليوم بعجينة اللوز والتي تشكل منها أنواعا مختلفة من الفواكه دون طهيها.

ويصف لنا القلقشندي عادات وضع الأطعمة على موائد السلاطين والملوك فيقول: "ويمد لهم السُماط ثرائد في جفان حولها طرافيرُ: وهي المخافى فيها أطعمة ملونة منوعة ومع ذلك الحلوى: بعضها مصنوع بالسكر ومعظمها مصنوع بالعسل والزيت"[4]، ومن عادة الملوك أيضا أن تصنع لهم مختلف أصناف الخبز وتصرف لهم في طبق كبير وواسع يعرف بطبق العرض "فإذا نظر الملك إلى تلك الأخبار أكل مما يشتهي منها وما تدعوه نفسه إليه"[5]، ومما اشتهر به ملوك وخواص الأندلس والمغرب طريقة تقديم الأطعمة على موائدهم الخاصة ف "رسموا أن يوضع على كل مائدة بين يدي الرجال ألوان مفردة، لون بعد لون آخر مرتبة، وهو لعمري أحسن من أن يجعل أغضرة كثيرة كلها على مائدة، وأجمل وأكثر تأدبًا وأطرف"[6].

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص 160، 161.

(2) نفسه، ص166.

(3) نفسه، ص ص 195، 211، 219.

(4) صبح الأعشى، ج5، ص205.

(5) مجهول: أنواع الصيدلة، ص52.

(6) نفسه، ص58.

ومن الفواكه التي تقدم على المائدة العنب الذي يتم غسله بالماء الساخن والتين الأخضر المنزوع القشرة والقثاء والكمثري والأجاص والتفاح والسفرجل والخوخ، والتين اليابس والزبيب واللوز والفستق والجوز والبلوط والبندق والزعرور ورطب التمر والموز والقسطل[1].

أما الأشربة فقد تنوعت بحسب الحاجة والفائدة الصحية منها، فنجد منها الماء الممزوج بالعسل والسكر والماء المبرد بالثلج والماء المخلوط بالعسل ورب العنب وشراب الخل أو ماء الورد، أو الماء ممزوج بالخل أو السكنجبين العسلي والماء الحار وشراب البنفسج والتمر الهندي، ومياه الخيار والدلاع وشراب غصون الكرم أو الرمان والسكنجبين السكري وشراب الصندل أو الليمون، أو الحمّاض والأنبذة الحلوة وشراب التفاح الحلو الممزوج بالجلاب أو شراب التين واللبن الحامض[2]، وكان من عادة الطبقة الخاصة أن يتم تقديم الأكل في طبق نظيف، مع خادم نظيف، عليه منديل نظيف"[3]، وفي العصر المرابطي استعملت الطبقة الخاصة مناديل كبيرة مصنوعة من رفيع القطن والكتان وتسمى السباني، وتستعمل أثناء الطعام وأثمانها كانت باهظة جدا[4].

وبالنسبة للأواني التي كانت تقدم فيها الأطعمة والأشربة على الموائد آنية الزجاج الرفيع التي فضلها أهل الأندلس على المصنوعة من الذهب والفضة تأثرا بزرياب[5]، واستعملت الملاعق في أكل بعض الأطباق[6]، على عكس المتصوفة الذين لم يستعملوا الملاعق والموائد بل زهدوا فيها هي الأخرى.

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 48، 79 ب، 82 ب، 89 أ، 90 ب.

[2] نفسه، ورقة55 أ، 79 ب، 85 أ وما بعدها.

[3] الجاحظ: المصدر السابق، ص70.

[4] ابن الأبّار: الحلة، ج2، ص185.

[5] إبراهيم قطان: المرجع السابق، ص105.

[6] Levi-Provençal: Op.cit, pp 420,421.

وفيما يخص وجبات الطعام وآدابه فيعد الغذاء الوجبة الأولى التي يبتدئ بها اليوم ويتم تناولها في الصباح وقبل الزوال، أما العشاء فمثل الوجبة الثانية ويتناولونه بعد الغروب ليلا، أي بمعدل وجبتين في اليوم، غير أن هذا لا ينطبق على كل طبقات المجتمع، فهناك من يأكل في اليوم خمس أكلات[1]، ويقول المولى عزّ وجل في محكم كتابه: ﴿**لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا**﴾[2]. وقد فسرت هذه الآية على أن المقصود هو الغداء والعشاء ومن استطاع الحصول على الوجبتين فهو من أنعم الناس وأغناهم[3]، وعلى هذا الأساس وجب مراعاة الوقت والمقدار في الأكل، "وأقل الأكلات مرة في كل يوم وليلة وأكثرها أكلتان في اليوم والليلة وأعدلها ثلاث مرات في يومين ويختلف ذلك بحسب نحافة المُغتذى أو عظم جشته"[4]، فالطبقة المترفة بمدينة فاس تتناول اللحوم بأنواعها مرتين في اليوم حسب شهيتهم، أما بقية الناس فيأكلون مرتين في الأسبوع، وتقدر عدد الوجبات في اليوم بثلاثة الفطور ويتكون من الحريرة أو حساء من دقيق القمح، وأحيانا إذا توفر اللحم يضاف لها والخبز والفواكه، أما الغداء فهو خبز وسلطة وزيتون وجبن، والعشاء خبز ولبن أو خبز وفواكه مثل البطيخ والعنب، هذا فضلا عن الكسكس واللحم في فصل الشتاء[5].

ووجب مراعاة الكمية التي يتلقاها الجسم من الأكل قد تكون أكثر مما ينبغي فتضره، ويستحسن اختيار نوعية الأطعمة في الغذاء فيقول لسان الدين بن الخطيب: "وخير الغذاء بالنسبة إلى بدن الإنسان ما اقتصر فيه على الخبز النقي من الشوائب الملتبسة بحبوب الحنطة واللحم من حولي الضأن والعجول والدجاج ويسير الحلو حسنا"[6]، ويفضل أيضا أن تكون أوقات الأكل باردة ويتحرى بعدها الراحة والفاكهة الرطبة "أن تقدم منها على الطعام ما

---

(1) محمد ضيف الله بطاينة: المرجع السابق، ص132.

(2) سورة مريم، الآية 62.

(3) أبو جعفر الطبري: تفسير الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق عبد الله بن عبد المحسن الشوكي، ج15، ط1، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة، 1422هـ-2001م، ص 576، 578.

(4) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 38 ب.

(5) الوزان: المصدر السابق، ج1، ص 252، 253.

(6) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 39 أ.

كان له إسراع وانقياد كالتين والعنب والأجاص والمشمش"[1]. كما أن إتّباع ترتيب خاص في الأكل يُبقي الجسم في أفضل حال، وحسبنا في ذلك قول لسان الدين بن الخطيب:

يا آكل كلما اشتهـــــاه وشتم الطب والطبيـــــب

ثمار ما قد غرست تجني فانتظر السقم عن قريـــب

يجتمع الداء كل يـــــوم أغذية السوء كالذنـــوب[2]

ويجب مراعاة ترتيب الأطعمة والأشربة على المائدة في وجبات الطعام "فيقدم غليظ الطعام قبل رقيقه وكثيفه على لطيفه... وكذا الأغذية الرطبة والملينة تقدم على الجافة والممسكة لتكون الملينة مباشرة الخروج مسهلة لما وراءها"[3]، ولم تقتصر عملية تجهيز مائدة الطعام على الجواري فقط بل العبيد هم الآخرون عملوا على تقديم الأطعمة والأشربة والطيب والبخور، ويقفون على رؤوس أسيادهم عند الطعام لذب الذباب[4].

وبالأندلس كان يتم تحضير الموائد بفرش الزرابي وتسدل ستائر الحرير على الجدران، وتوضع الوسائد وتشعل الشموع ويرافقها غناء الجواري، ويتم شرب الخمر قبل البدء في الأكل، بعدها يتم وضع الموائد وتصنف عليها البوارد[5]، وهي عبارة عن أطعمة باردة تقدم في بداية المأدبة مثل الأطعمة التي تصنع من الباذنجان[6]، ويشرف على عملية تقديم الطعام الجواري الحسان يلبسن الحرير الأحمر، ثم تقدم الأطعمة من اللحوم والطيور

---

[1] نفسه، ورقة 40 أ.

[2] نفسه، ورقة 42.

[3] نفسه، ورقة 38 ب.

[4] خالد محمود: المرجع السابق، ص 165، 169.

[5] سهام الدبابي: تهذيب المائدة في الأندلس، المجلة العربية للثقافة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1981م، ص165.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص229 – 231.

والمُخللات، ثم الثريد والأطرية[1] والكسكس وأطعمة الخبز المالحة، وفي الأخير تقدم المحليات وتشمل مختلف أنواع الحلوى من الكعك والجوزنيف واللوزنيق والكنافة، والقطائف والزلابية والإسفنج والمُعسلات والأخبصة، وفي كل هذا يتسامر الحاضرون حول المائدة بشرب الخمر[2]، وعند البدء في الأكل يأكل الأكبر سنا ثم يتبعه الآخرون[3].

وللمتصوفة طريقتهم الخاصة وآدابهم في الأكل، إذ كانوا يؤثرون غيرهم في الأكل على أنفسهم[4]، وقد جعل ابن عربي آدابا خاصة للأكل، فرأى أنه على "كل آكل أن يتناول من الطعام أقربه إليه دون التوغل ابتغاء الحصول على قطعة أطيب، ولا النظر إلى يد جاره أو وجهه... وعند كل لقمة عليه أن يحمد الله وهو يمضغها ويبتلعها حتى يبارك له الله في طعامه"[5]،ولم يتوان الدين الإسلامي عن إرشاد المسلم إلى آداب الأكل الصحيحة ،فأمر أن نأكل من حواف الطعام لأن البركة تنزل وسطه،ونهانا عن الأكل بالشمال مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام:"لاَ يأْكُل أَحَدُكُمْ بِشِمَالِهِ وَلاَ يَشْرَبْ بِشِمالِهِ ، فانَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ"[6]، ومن آداب الطعام غسل الأيدي قبل الأكل وبعده، بحيث يقف الخادم على اليمين يحمل معه الماء والأشنان لغسل أيدي الحاضرين حول مائدة الطعام، وبعد الانتهاء من الطعام تغسل الأيدي مرة أخرى ويكون الخادم من الجهة اليسرى بدل اليمنى[7]، وقد تنوع الأشنان الذي يستعمل لتنظيف الأيدي والفم، وهو بمثابة الصابون وتتغير مكوناته بحسب طبقات المجتمع آنذاك، فهناك غاسول خاص بالملوك والأغنياء يتم صنعه من تمر النبك أو النبق الجيد

---

(1) الأطرية: تُعرف عندنا اليوم بالمعكرونة. انظر مجهول: أنواع الصيدلة، ص248.

(2) الدبابي: المرجع السابق، ص165.

(3) نينا جميل: المرجع السابق، ص63.

(4) ابن الزيات: المصدر السابق، ص292.

(5) اثين بلاثيوس: ابن عربي حياته ومذاهبه – ترجمة عبد الرحمن بدوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1965م، ص137.

(6) أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي: الجامع الكبير، تحقيق بشار عواد معروف، مج3، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1996م، ص ص394 ،397.

(7) نينا جميل: المرجع السابق، ص63.

وورق الورد الأحمر وفقاح واذخر وصندل وورق أترج يابس وورق بسباس ويسحقون جميعا، ويستعمل منهم قدر الحاجة لغسل الأيدي بعد الطعام، وهو يصلح أيضا لتنظيف الفم واللثة لأنه يطيب الرائحة ويذهب روائح بقايا الأطعمة الدسمة بالخصوص، ويوجد نوع آخر يعرف بالأشنان الرفيع، ويصنع هو الآخر من ثمرة النبق وقشر البطيخ المجفف وقشور كل من التفاح والأُترج المجفف والقرنفل، والعود والمرزنجوش اليابس والقاقلة والمائعة[1] اليابسة بوزن مثقالين[2] من كل نوع ومثقال من كافور فيسحقون ويعجنون بالتراب العتيق الأحمر وتكون منه أقراصا تجفف في الظل، ثم تسحق مع مثقالين من مسك رفيع وكافور ويستعمل بعدها للتنظيف، أما الأشنان الملوكي فيصنع من النبق والعود الرطب والصندل الأصفر والقرنفل وجوزبوا[3]، بحيث يسحقون وينخلون، ثم يسحق النبق والمسك ويعجنان بماء الورد، ويخلطون مع المسحوق الأول ويتركون لمدة ليلة، ثم يسحقون مرة ثانية ويحتفظ بهم لوقت الاستعمال، ويتم الحرص في صنع الأشنان (الغاسول) بأن يكون متعدد المنافع ليس فقط لتنظيف اليدين بل لينفع الأسنان ولا يضر إن تم ابتلاعه ويحمي اللثة وبطبيعة الحال هذا النوع خاص بالملوك والرؤساء. فتؤخذ قشور التفاح المجفف ومسك وتفاح واذخر وورق الورد الأحمر من كل نوع قدر عشرة مثاقيل، وبسباسة وكبابة وقرنفل وقاقلة، وسليخة[4] وفاغرة[5] ودارصيني وصندل محكوك بوزن مثقالين لكل صنف، ويضاف لهم عود من الكافور ويسحق الجميع،

---

[1] المائعة: هي صمغ شجرة كالتفاح ثمارها بيضاء أكبر من الجوز ولب نواها دسم وما يعصر منه فهو الميعة السائلة ولها رائحة طيبة، انظر الزبيدي: المصدر السابق، ج9، ص854.

[2] مثقال: هو ما يعادل 5غ.انظر مجهول: أنواع الصيدلة: ص318.

[3] جوزبوا: جوز الطيب رائحته طيبة وقشرته رقيقة، له فوائد طبية ويساعد على الهضم فأجوده ما كان شديدة الحمرة والدسومة، انظر ابن البيطار، المصدر السابق، ج1، ص240.

[4] سليخة: هي على عدة أصناف فمنها ذات الأصل غليظ اللحاء أحمر اللون ورائحته عطرة، ونوع آخر أسود وبه رائحة الورد أزهاره بيضاء، وهذا النوع ينمو قرب الأنهار وهو بكثرة في اشبيلية. انظر أبو الخير الاشبيلي: عمدة الطبيب، القسم2، ص724.

[5] فاغرة: عبارة عن ثمار بحجم الحمص وهو يشبه الفستق لونه أغبر مرقط بالأسود وبداخل الثمر حبة صغيرة لونها قريب إلى السواء، انظر نفسه، ص622.

ويتم استعمال هذا المسحوق لغسل الأيدي بعد الطعام وهو يشد اللثة، كما أنه يصل لسائر البدن لأن يطيبه، وفيما يخص الطبقة العامة فلها أشنان خاص بها يتم صنعه من الحمص المسحوق والمغربل، وتغسل به الأيدي بعد الأكل[1].

وبعد غسل الأيدي يتم مسحها بالمناديل الحريرية، وبالنسبة للعامة فقد استعملت المناشف، وكان المجتمعون حول مائدة الطعام يستغرقون أحيانا أكثر من ساعتين في الأكل[2].

كما ذكرنا سابقا كان للأكل آدابه الخاصة انتشرت بين جميع طبقات المجتمع آنذاك، حتى أن بعض الأطعمة عرفت بطرق خاصة لأكلها كالأمخاخ التي أعطى لنا صاحب كتاب الطبيخ شرحا مفصلا لطريقة أكلها مع الملوك فقال: "ومن المستحسن في أكل المخ أن من سبق إليه،فأخرجه على المائدة أن لا يذوقه حتى يبدأ بإطعامه لصاحب المائدة وأن لا يذوق منه شيئا حتى يطعمه لصديقه وحبيبه والمطعم عنده"[3].

واعتاد الناس وضع الطعام بين يدي الضيف احتراما له، بل تعمد بعضهم تأخير طعام العشاء انتظارا لأي ضيف، أما بالنسبة للغداء فيفضلون التبكير به لأنه مفيد لصحة الجسم وراحته، وكان أكل الجماعة أحسن من أكل الفرد لوحده وهذه عادة من عادات العرب[4].

ومن عادة ملوك فاس "أن يأمروا بنقل طعامهم علانية إلى قاعة الاستقبالات وإن كانوا يتناولون غذاءهم على انفراد في مقاصير النساء، ويحضرون هناك كل صباح ليتلقوا تحيات الأمراء الأقارب وأكابر رجال الحاشية، وحينذاك يقدم إليهم الطعام العادي في قصع كبيرة عالية لامعة مليئة بطعام شهي لذيذ..... ويقدم لهم، علاوة على ذلك لحم الضأن والدجاج

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص277، 279.

[2] نينا جميل: المرجع السابق، ص 70، 73.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص14.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص ص 54، 55، 57.

المحمر المقطع قطعا صغيرة بالسمن والتوابل، فيأكلون هذه القطع المحمرة ساخنة بالخبز الرطب أو الحلويات.... كما تقدم إليهم كمية من العسل والزبد الطري، وفي الختام سلال كبيرة من التمر أو الفواكه لكن لا يقدم إليهم كشراب سوى الماء أو اللبن "[1]، وبعد أن يأكل الملك لقمتين أو ثلاث يتم إبعاد آنية الأكل عنه ثم يتقدم الحاضرون للأكل كل حسب مرتبته وطريقة أكل الملوك تكون بجلوسهم " متربعين على أسرتهم و يفرشون بساطا من جلد طبعت عليه رسوم"[2].

وكان للمرأة الفاسية دور مهم في الأسرة خاصة وأن الزوج ينشغل إما بالتجارة أو بعمل آخر، ولا يتسنى له العودة إلى المنزل إلا في وقت متأخر من الليل، لذا فإن الأم هي التي تجتمع مع أبنائها حول المائدة[3].

وفيما يخص طبقة العبيد فلا يتعدى عدد وجبات اليوم الثلاث ،ولهم طريقة جلوس خاصة بهم بأن يجلس العبد على الأرض متربعا، ويأكل فوقها بالشراهة في الأكل والنهامة حتى قيلت عنهم أمثال تداولتها العامة فيما بينها، ومما لاشك فيه أن هذه الصفة ارتبطت بالمجهود الذي يبذلونه من أجل خدمة أسيادهم[4].

ب- الماء في ذهنية المجتمع:

نظرا للأهمية التي اكتسبتها الفلاحة بشكل عام في المجتمع المغربي والأندلسي فقد احتلت مكانة في تفكير فئات اجتماعية واسعة بحكم ممارستها اليومية للنشاط الفلاحي، وعلى هذا الأساس استمد الماء هو الآخر أهميته في الأوساط الفلاحية التي أصبحت تتداوله

---

[1] مارمول كاربخال: إفريقيا، ترجمة محمد حجي وآخرون، ج2، المعارف الجديدة، الرباط، 1408 هـ-1409هـ/ 1988- 1989م، ص177.

[2] نفسه، ص178.

[3] إبراهيم حركات: معالم من التاريخ، ص229.

[4] خالد محمود: المرجع السابق، ص201.

في أمثالها الشعبية وقام على أساسه خطابها اليومي فاعتبرته مصدر الرزق والغنى، وقد عكس التفاوت الطبقي في المجتمع من خلال أن التخطيط المعماري للمدن والحواضر يرتبط أساساً بالماء وطرق توفيره وإيصاله للاستفادة منه، إذ يلعب دوراً مهماً في نشأة المدن وتطورها، خاصة المياه الشروب التي وجب مراعاة مصادرها ومجاريها في التخطيط المعماري للحواضر، فابن خلدون يرى أنه "إذا حصل الملك أقصروا عن المتاعب التي كانوا يتكلفونها في طلبه، وآثروا الراحة والسكون والدعة، ورجعوا إلى تحصيل ثمرات الملك من المباني والمساكن والملابس، فيبنون القصور، ويجرون المياه، ويغرسون الرياض، ويستمتعون بأحوال الدنيا،ويؤثرون الراحة على المتاعب"[1]، ويفهم من هذا أن مد قنوات الماء يدخل ضمن أولويات التخطيط في بناء المدن والمنشآت العمرانية في العصر الوسيط وحتى في يومنا هذا، وسكان البادية هم أكثر من يتأثر بعواقب الخصاص المائي لما له من آثار على البشر والأرض والدواب أما سكان المدن والحواضر فلا يشعرون بخطورة نقص المياه إلاّ إذا تعلق الأمر بالشروبة منها[2].

معظم المدن والحواضر كانت تتحصل على الماء من الآبار والعيون والأودية، وأمر مؤكد أن نقل المياه منها وتوزيعها على السكان يتطلب تجهيزات ووسائل لتحقيق ذلك فاستعملوا الدواليب والنواعير كناعورة طليطلة التي كان "ارتفاعها في الجو تسعون ذراعا وهي تصعد الماء إلى أعلى القنطرة، وتُجري الماء على ظهرها فيدخل المدينة"[3]، وقد بذلت الدولة المرابطية جهوداً في توفير المياه لسقي بساتين مراكش، وبرع المهندسون في ذلك مثل عبيد الله بن يونس الذي حفر بئراً "مربعة كبيرة التربيع ثم احتفر منها ساقية متصلة الحفر على وجه الأرض ومر يحفر بتدريج من أرفع إلى أخفض متدرجاً إلى أسفله بميزان حتى

---

(1) المقدمة، ج2، ص541.

(2) بنحمادة: المرجع السابق، ص90.

(3) الإدريسي: نزهة المشتاق، مج2، ص551؛ الحميري:المصدر السابق، ص130.

وصل الماء إلى البستان وهو منسكب مع وجه الأرض.... ثم إن الناس نظروا إلى ذلك ولم يزالوا يحفرون الأرض ويستخرجون مياهها إلى البساتين"[1].

والملاحظ أن الدول المتعاقبة على المغرب والأندلس كانت لها جهوداً في حماية السكان وتوفير الاحتياجات الأساسية، ويأتي على رأسها المياه بسعيها لتوفيرها في أوقات الجفاف فعملت الدولتين المرابطية والموحدية على إقامة النواعير وحفر الآبار وإيصال المياه للبساتين والجنان، وهذا ما رأيناه فيما سبق كما عملت على الحد من الخسائر في أوقات الفياضانات فأقامت السدود[2]، والقناطر كقنطرة تانسيفت التي أمر يوسف بن تاشفين بإقامتها للحد من كوارث فصل الشتــاء[3]، وقنطرة قرطبة التي كان "عدد أقواسها تسع عشرة قوساً، بين القوس والقوس خمسون شبراً ولها ستائر من كل جهة تستر القامة، وارتفاعها من موضع المشي إلى وجه الماء في أيّام جفوف الماء وقلته ثلاثون ذراعاً، وتحت القنطرة يعترض الوادي برصيف مصنوع من الأحجار والعُمُد الجافية من الرخام"[4].

وشكلت الفيضانات والأمطار الغزيرة أثرا سلبياً للمياه على الطبيعة والمجتمع خاصة وأن مدن العدوتين قد عرفت مجموعة من الفيضانات فبلنسية عرفت سيولاً وفيضانات في أواخر القرن 5هـ/11م[5]، ومراكش عرفت أيضاً أمطاراً غزيرة سنة 524 هـ/1130م وتكررت بها

---

[1] الإدريسي: نزهة المشتاق، مج1، ص233.

[2] ابن سعيد المغربي: المُغرب في حلى المغرب، ج2، ص259.

[3] البياض: المرجع السابق، ص48.

[4] الحميري: صفة جزيرة الأندلس، ص158.

[5] أبو مروان عبد الملك ابن الكردبوس التوزري: الاكتفاء في أخبار الخلفاء، نشر أحمد مختار العبادي، مج13، مجلة المعهد المصري للدراسات الإسلامية، مدريد، 1965- 1966م، ص 98، 99.

سنة 531هـ/1137م[1]، كما عرفت اشبيلية سيولاً جارفة سنة 564هـ/1169م وتوالت الفيضانات على هذه المدينة أكثر من مرة[2].

ونظراً لأهمية الماء في حياة الإنسان والأرض والحيوان، فإنه قد اكتسى مكانة هامة جعلت نقصه مشكلة خاصة في أوقات القحط والجفاف الذين عانى منهما سكان العدوتين، ففي سنة 524هـ/1130م اجتاح فاس جفافا شديـداً[3] وغرناطة أيضا، وبالمغرب كان الجفاف في سنـة 534هـ/1140م، ومراكش هي الأخرى عرفت القحط سنة 541هـ/1146م وكانت آثاره وخيمة إضافة إلى فترة الحروب التي كانت بين الموحدين والمرابطين هي ما زاد الطين بلـّة. وفي سنة 568هـ/1173م عرفت قحطاً آخر[4]، أما سبتة فقد أصابها قحط شديد سنة 591هـ/1195م وصاحبته مجاعة شديدة[5].

واحتل الماء في الأمثال الشعبية مكانة كبيرة عكست لنا مشكلة نقصه وسعي الناس لتوفيره، فأشارت إلى أنه مصدر رزق ومن أسس الغنى، ومما قيل في ذلك:"من قاد الماء قاد الغنا"[6] وقيل: "الرزق في البير"[7]، ومن الأمثال ما دلت على علاقة بعض المحاصيل الزراعية بوفرة الماء أو قلته، وربطتها العامة بالاستدلال بأوقات تساقط الأمطار فقيل في هذا الصدد"إذا رأيتَ الخوخ والرمان، فكر في ثيابك أيها العريان"[8]، وهو يدل على بداية تساقط

---

[1] ابن عذاري: البيان المغرب، ج4، ص96.

[2] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص ص 340، 359.

[3] ابن القطان: المصدر السابق، ص217.

[4] البيّاض: المرجع السابق، ص 20، وما بعدها.

[5] ابن عذاري: البيان المغرب، ج4، ص233.

[6] الزجالي: المصدر السابق، ص333.

[7] نفسه، ص118.

[8] نفسه، ص4.

الأمطار وقيل أيضاً: "إذا رأيت التين أبشر بالطين"[1]، دلالة على قروب حلول فصل الخريف حيث وقت التساقط.

وكان للماء مكانة في الفكر الصوفي إذ ورد ذكره بكثرة في كرامات[2] المتصوفة بمختلف المناسبات، وهو الآخر من الوسائل المعبّرة عن الطهارة من الذنوب[3]، وتكون هذه الكرامات بشكل إجابة دعاء أو طي لزمان والمكان، أو خرق قانون طبيعي كتوفير ماء في أوقات الجفاف وغيرها[4]، والكرامة المائية هي "مواقف وسلوك معرفية ووجدانية واجتماعية، تقوم آليات اشتغالها على صناعة قداسة الماء وبركته"[5]، وأبدت موقف المتصوفة من ما كان يعانيه المجتمع من مشاكل وآفات كالجفاف وجاء بحلول لها،فقد ضرب أحد المتصوفة بعكازه في موضع انعدم فيه الماء فخرجت منه عين[6].

ولم يتعلق الماء بكرامات المتصوفة فقط بل نجده قد تعلق بحياتهم الصوفية فمعظمهم يتطهر قبل وفاته بماء زمزم[7]، أو يتوضأ ويصلي[8]، وفكرة الاغتسال والوضوء وشرب ماء زمزم وتطهير الكفن به تدل على مدى حرص المتصوفة إبّان الفترة محل الدراسة على الطهارة والتقرب من المولى عزّ وجلّ حتى أثناء الاحتضار وأرادوا بذلك الموت على طهارة الظاهر بالماء والباطن بالدعاء والصلاة.

---

(1) نفسه، ص7.

(2) الكرامة هي"بنية أساسية في الفكر البشري،وهي مرتبطة بنمط مجتمعي وبأسلوب معيشي في الوجود"، انظر بو تشيش: المغرب والأندلس، ص141.

(3) نفسه، ص 143، 144.

(4) نفسه، ص141.

(5) بنحمادة: المرجع السابق، ص248.

(6) ابن القاضي: المصدر السابق، ص561.

(7) ابن عبد الملك: المصدر السابق، السفر1، القسم1، ص364.

(8) ابن الزيّات: المصدر السابق، ص ص137، 186، 232.

كما أنه يرمز أيضاً إلى التوبة،فابن حرزهم زار أحد المتصوفة فوجده يتوضأ وبعد فراغه من وضوئه نظر إلى الإناء فوجده مملوءاً ماء[1]، والوضوء هنا يشير إلى الطهارة وللتخلص من النجاسة،وخروج عن الذنوب واستقبال حياة نقية أما عدم نضوب الماء من الإناء فهذا يرمز إلى تواصل فرص التوبة المتاحة لكل من يرغب في التوبة والانضمام لمجتمع جديد خالي من الذنوب والعيوب، والماء يرمز للحياة النقية الجديدة[2]، وقد سبق الإشارة إلى كرامات مائية تشير في كثير من الأحيان إلى مشي بعض المتصوفة على مياه البحر دون غرقهم[3]، ومياه البحر ترمز إلى استمرار الحياة النقية الطاهرة وإمكانية النجاة والخلاص لمن يأمل في ذلك[4].

وورد في كرامات أخرى أن المياه كانت تصل إلى المتصوفة متى احتاجوا إليها، فكان أحدهم يتوضأ من البئر دون أن يستخدم دلو لرفع الماء منه، ذلك لأن المياه ترتفع إليه،كما أن أحد المتصوفة كان يتوضأ من أعلى الساقية والماء يصعد إليه[5]، وصعود المياه إلى المتصوفة يرمز إلى أن أبواب التوبة مفتوحة دائماً والطريق إليها سهل على كل من أخلص النية بها.

وعملت الكرامات المائية على إبداء دور المتصوفة في الأزمات التي تعرض لها المغرب الإسلامي، إذ لجأ إليهم أفراد المجتمع لمساعدتهم في تدبير بعض أمور حياتهم، ويبرز دورهم خاصة في الأزمات كأوقات القحط والجفاف والمجاعات التي دفعت بالناس للاستنجاد بهم وبكراماتهم، فأهل نفيس كانوا يقصدون واجاج بن زلو اللمطي أيام القحط والجفاف للاستسقاء ويدعو لهم فتمطر، وأصاب مدينة فاس جفاف ففوضوا أحداً منهم رسولاً إلى المتصوف يعلى أبي جبل قصد طلب دعائه للاستسقاء، فلم يكد الرسول يرجع حتى غيّمت عليه السماء وأمطرت، كما استسقى أهل تلمسان بأبي زكريا بن يوغان الصنهاجي

---

[1] نفسه، ص 74، 75.

[2] بو تشيش: المغرب والأندلس، ص144.

[3] ابن الزيّات: المصدر السابق، ص94.

[4] بوتشيش: المغرب الأندلس، ص144.

[5] ابن الزيّات: المصدر السابق، ص ص141، 405.

فأمطرت عليهم السماء بعـد ذلك والمتصوف أبو زكرياء الجراوي هو الآخر كان مقصوداً للاستسقاء، فينزع قلنسوته عن رأسه ويدعو الله إلى أن تمطر، وأبو يعزى قصده أهل فاس بالمسجد الجامع في عام أجدب للاستسقاء، فما كان منه إلاّ أن بكى وتضرع ودعا الله إلى أن غيّمت السماء وأمطرت[1]، وأبو مدين شعيب أيضا قصده الناس للاستسقاء ومن آثاره في هذا المجال قصيدته الغيثية التي نظمها لدعاء الله بها للاستسقاء[2]، ودعاء المتصوف تجاوزت فاعليته مناطق تواجدهم، وحسبنا في ذلك أحد شيوخ المتصوف ابن عربي الذي خرج من اشبيلية إلى قصر كتامة ودعا لأهله بالاستسقاء[3].

ج- الخمر في المجتمع:

كانت الخمور تباع في أسواق المغرب والأندلس مع مطلع القرن السادس[4]، وفي العصر المرابطي انتشر شربها بين بعض الأمراء المرابطين وخاصتهم[5]، وحسبنا في ذلك هجاء أحد الشعراء لأمير المرابطين على قرطبة فقال فيه:

عكف الزبيرُ على الضلالة جاهداً ووزيره المشهور كَلْبُ النَّارِ

مازال يأخُذُ سَجْدَةً في سجـــــدةٍ بين الكؤوس ونَغْمَةِ الأوْتَارِ [6]

كما انتشرت بين عامتهم فقد استولت "النساء على الأحوال وأُسندت إليهنَّ الأمور، وصارت كل امرأة من أكابر لمتونة ومسوفة مشتملة على كل مفسد وشرير وقاطع سبيل

---

[1] ابن الزيّات: المصدر السابق،ص ص67، 81، 116، 117، 199.

[2] أبو مدين شعيب: ديوان القطب الرباني العارف بالله الصمداني، الشيخ سيدي شعيب أبي مدين ابن الحسن الأنصاري الأندلسي الاشبيلي ت594هـ، نشر محمد بن العربي ابن مصطفى الشوّار، ط1، مطبعة الترقي، دمشق، 1357هـ/1938م، ص 68، 69.

[3] بنحمادة: المرجع السابق، ص276.

[4] ابن أبي زرع: المصدر السابق، ص110.

[5] عز الدين موسى: المرجع السابق، ص241.

[6] ابن سعيد المغربي: المغرب في حلي المغرب، ج2، ص127.

وصاحب خمر وماخور"[1]، وكانت مراكش وغيرها من المدن المغربية في أيام المرابطين تنتشر فيها مظاهر الفساد والاستهتار،والخمر تباع في أسواقها إضافة إلى شرب النبيذ بكثرة[2].

أما فيما يخص العصر الموحدي بقيت عادة الشرب منتشرة خاصة شراب الرُّب الذي أقبل عليه الناس بكثرة، وكان يمزج بالماء ويسمى الرُّب الحلال، وانتشر بين سادتهم حتى أنه كان أول ما يقدم على المائدة للضيوف كقبائل عرب المشرق الذين أمر يوسف بن عبد المؤمن أن يصنع لهم "نهر من رُب ممزوج بالماء كل ما أكلت طائفة وقامت ومشت إلى موضع الخليفة رضي الله عنه وسلمت عليه ودعا لها ونهضت إلى ساقية الرب تشرب وتطرب"[3]، وعادة شرب الخمر أصبحت ظاهرة اجتماعية مألوفة ومتجذرة في المجتمع بالمغرب والأندلس، وقد ساعد على تفشي هذه العادة أن العنب كان متوفرا بكثرة في العدوتين،وحسبنا في ذلك بساتين الكروم وجنانه التي انتشرت في مختلف المدن والقرى، وانفردت الأندلس بكثرة متنزهاتها ومجاورتهم للنصارى واليهود فضلاً عن رغد العيش، الأمر الذي ساعد على كثرة مجالس اللهو التي اقترنت بشرب الخمر والموسيقى[4].

وكان الشاربون يحبذون الشرب في الطبيعة في المتنزهات والجنان ،وقد أفصح عن ذلك ابن خفاجة في قوله:

أحسنُ المُدامةَ، والنَّسيمُ عليلُ والظلُّ خفّاقُ الرِّواق، ظَلَــيلُ

والنُّورُ طرقٌ، قد تَنَبَّه، دامــعٌ والماءُ مُبتسمٌ، يروقُ، صقيلُ[5]

---

(1) عبد الواحد المراكشي: المعجب، ص126.

(2) مصطفى نشاط: جوانب من تاريخ المشروبات المسكرة بالمغرب الوسيط، قضايا تاريخية، ع8، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 2006م، ص46.

(3) ابن صاحب الصلاة: المصدر السابق، ص433.

(4) قروعي: المرجع السابق، ص 382، 383.

(5) ابن خفاجة: المصدر السابق، ص122.

والوزراء كانوا يجتمعون في ليالي الأنس ويشربون، وعندما تلعب الخمر بعقولهم تنشب شجارات بينهم وتكاد تسفر على قتلى في بعض الأحيان،ورغم ذلك استمرت صناعة الأشربة المسكرة حتى داخل المنازل[1]، واشتهر الأندلسيون بشرب النبيذ الذي كانوا يصنعونه من العنب طازجاً أو زبيباً، على عكس المشارقة الذين يصنعونه من التمر، وارتبطت عادة شرب الخمر في طبقة الملوك والوزراء بحالة الثراء والترف والبذخ التي كانت تعيشها هذه الطبقة، والشُرب يعد من ضمن حياة الترف، وبالنسبة لطبقة الشعراء فمثّل لهم الشرب عزاءً وسلوى وحسبنا في ذلك قول أحدهم:

سَلِّ الهموم إذا نبا زمنٌ   بمدامة صفراء كالذهبِ[2]

ويقول ابن قزمان في أحد أزجاله:

أسْقيني ذا القَهْوَ حتى نَنْشــطْ

وأخْلَطَ بما إنْ أَرَدْتَ أَنْ تَخْلَطْ

ولا نِقا سي وَسْطَ حالهْ قَــطْ

بَشْ يزُولَ الهَمّ أو بش نَسْلَى[3]

وقد طرب الشعراء في مجالس الشرب ونضموا أشعاراً تتغنى بالخمر وأنواعها،وحسبنا في ذلك قول ابن خفاجة:

ومثلُك مدَّ يمين النـدّى   بعلقٍ يُطيلُ عِنان النّظـــــرْ

بأزرق سالَتْ به صُفْرةٌ   كما طرّزَ البَرقُ ثَوبَ السَّحرْ[4]

---

[1] بو تشيش: المغرب والأندلس، ص 98، 99.

[2] هنري بيريس: المرجع السابق، ص 323، 325.

[3] ابن قزمان: المصدر السابق، ص411.

[4] نفسه ، ص89.

ومجالس اللهو والشرب ببلاد الأندلس يتردد عليها المسيحيون والمسلمون على حد السواء، وفي بعض الأحيان تديرها النساء[1]، وكان المسلمون يمتنعون عن شربها يوم الجمعة، وتنوعت أماكن الشرب فاختاروا الحدائق والأشجار والمياه الجارية مكاناً للمتعة في الشرب، وهذا ما أشاد به الشعراء ومما قالوه:

اشرب على البستان من كفٍّ من   يَسقيك من فيه وأحداقه[2]

وبالنسبة للعامة مثلت لهم عادة الشرب وسيلة لنسيان المشاكل التي اعترضتهم في حياتهم اليومية هذا ما أفصح عنه أحد السكارى الذين ألقي عليهم القبض بسبب شربه الخمر علناً[3]، وفي شهر رمضان يحن بعض المسلمين لشرب الخمر، إذ يهجرونها احتراما للشهر الفضيل وينتظرون انتهاءه بشغف شوقاً منهم للشرب وهذا ما يفهم من قول ابن قزمان:

رَمَضَان في الدُّنياَ   أرْتبعْ، فوق انْــزَلْ

أيْنُكمْ، يا خُــلاّع؟   أينُكُمْ أجْمَعْكُـــمْ؟

مَنْ لُ خَمراً يَهْرَقُ   فأنا ننْصَحْكُـــــمْ[4]

وانعكست عادة شرب الخمر على المجتمع وأخلاق أفراده، فقد صاحب مجالس الشرب اللهو والمجون والفسوق،كما أنه أثّر على مستوى ترابط الأسرة، إذ أدى في كثير من الأحيان إلى حالة طلاق الزوج لزوجته في حالة سكره[5]، وطريقة الشرب كانت تتم بأسلوب خاص يميزها عن غيرها من الأشربة، لما اكتسبته الخمر من مكانة هامة لدى شاربيها بمختلف أعمارهم وطبقاتهم، ففي حالة ما إذا تم الاجتماع في منزل أحدهم يتولى ابنه خدمة المدعوين

---

(1) هنري بيريس: المرجع السابق، ص324.

(2) نفسه، ص328.

(3) الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص410.

(4) ابن قزمان: المصدر السابق، ص 406، 407.

(5) بوتشيش: المغرب والأندلس، ص99.

بعد انتهاء الطعام، وإذا كان في حانات خاصة للشرب فإن مهمة السقاية يتولاها شخص قوي البنية له القدرة على تحمل الإرهاق، لأن الشرب في بعض الأحيان يتواصل حتى صباح اليوم التالي، فيملأ الكؤوس ويقدمها للضيوف،وفي بعض الأحيان تملأ كأس كبيرة يتداولون على الشرب منها[1]، وهذا ما يفهم من شعر ابن خفاجة الذي قال فيه:

وأَخٍ تَهُزُّ له العُلى أعطافها   فكأنّهُ رَيحَانةٌ وشمُـــــــولُ

راضعتُهُ كأسَ المُدامِ، وبيننا   بجنى الحديث، حديقة وقَبُولُ[2]

واشترط فيمن يتولى السقاية أن يكون من الغلمان ويتميز بجمال وجهه وهذا ما يدل عليه قول ابن خفاجة في أحد أشعاره:

والكأْسُ طِرْفٌ أشقرٌ قد جال في   عرقٍ عليه، من الحَبابِ، يسيلُ

يسعى بها قمرٌ لهُ ولكأســــــه   وجهٌ أغرٌّ، ومَبسمٌ معســــــولُ[3]

وفي بعض الأحيان كانت الساقيات من الفتيات تتشبهن بالغلمان بلبس ملابسهم وقص شعورهنَّ، وهي ميزة انتقلت إلى الأندلس من المشرق[4].

وفيما يتعلق بأوقات الشرب فالأغلب أنه يكثر ليلاً علانية أو سراً وفي بعض الأحيان تتواصل سهرات الشرب حتى مطلع الفجر، وهذا ما يفهم من الأبيات الآتية:

يا ربّ ليلٍ قد هتكتُ حجابَهُ   بمُدامةٍ وقادة كالكــــوكــــــب

يسعى بها أحوى الجفونِ كأنّها   من خدّهِ ورُضاب فيه الأشنـب

بدران: بدرٌ قد أمنتَ غروبــه   يسعى ببدرٍ جانحٍ للمغـــــرب

---

[1] ابن سعيد المغربي: المغرب في حلى المغرب، ج2، ص204.

[2] ابن خفاجة: المصدر السابق، ص124.

[3] نفسه.

[4] هنري بيريس: المرجع السابق، ص327.

حتى ترى زُهرَ النجوم كأنهـــا   حول المجرّةِ رَبْربٌ في مشرب

والليلُ مُنْحفِزٌ يطير غرابــــه   والصبح يطرُده بباز أشهـــب[1]

غير أن الشرب في الصباح كان له أثر في نفوس الشاربين، وهذا سواءً تعلق الأمر بالمشرق أو المغرب أو الأندلس، وتسمى "بكأس الصباح" والتي قيل عنها:

اشرب على وجه الصباح   وأنظر إلى نور الأقــاحِ

فالدهـــــــــر شيءٌ باردٌ   إن لم تسخِّنْهُ بــــــرَاح[2]

وانفردت الخمر بأواني خاصة بها سواء تعلق الأمر بالاحتفاظ بها أو لتقديمها، فبالنسبة لأواني الحفظ عبارة عن وعاء عظيم من خشب يسع نحوا من خمسين لتراً، والوعاء الصغير تكون سعته أقل من الأول لتسهيل نقل وتسويق الخمور، والدنان والبرنية وهي فخارة ضخمة خضراء من خزف تشبه القوارير الثخينة واسعة الأفواه، والجرة وهي عبارة عن إناء من خزف كالفخار، والحَنْتَم وهو جرار خضراء تضرب إلى الحمرة، والراقود عبارة عن دن طويل من الأسفل مصنوع من الخزف، والقارورة وهي وعاء من زجاج كبيرة ببطن عريض مغلفة بخوص خوف انكسارها، أما أواني الشرب والتقديم هي الأخرى تنوعت بحسب مواد صنعها،فالمصنوعة من المعادن وبالخصوص الفضة منها الكأس والصغير منه يسمى القدح والمصنوع من الزجاج عرف بأسماء كثيرة:جَامْ[3] ونخبة[4]، ويزودنا ابن قزمان في أزجاله بأسماء بعض الأواني التي استعملها الأندلسيون في شرب الخمر لقوله :

سَاتَجيكم أيـــــّامْ   تَحْتاجُوا الأوانـــي

---

[1] نفسه، ص 328، 329.

[2] بلقزيز: المرجع السابق، ج2، ص ص 154، 159.

[3] جام: هو إناء من الفضة، ويتم صنعه أيضاً من قشور الكافور، انظر بلقزيز: المرجع السابق، ج2، ص 162، 163.

[4] نخبة: يعني انتخبه بالكأس أي تقارعا الكؤوس، انظر هنري بيريس: المرجع السابق، هامش57، ص326.

لَسُّ وقتَ المحْلَبْ حلّ أنْتَ المَحْبَس[1]

وقوله:

ليْسَ قطَّ نِغِيبْ عَنْ كاسْ وعـــــلاَّلْ

وغَير العِوَجْ لسْ ماء راسْ مـــــــالْ[2]

وأيضا :

وَجَانِيْ منْ ناحيَهُ الياسمِينْ مع البِهارْ

بقَدْرُ للشّرْب: فيهْ تَنْدِيدْ ولَسْ نـــُعيدْ

أصْبَحْتَ سكْرَان انّسَّك يَدْ مِنَ القَطِيعْ[3]

كما نجد التبن[4] والطنجهار[5] وهما أيضا من الآنية الأندلسية للنبيذ.

د- مكانة الطعام في المجتمع:

كان لبعض الأطعمة حرمة في الأوساط الشعبية، ويأتي في مقدمتها الخبز الذي كانت له مكانة مهمة لدى الإنسان منذ عرف صناعته، فلا يتم رميه على الأرض ويُلتقط إذا وجد مرميا مع الاستغفار، وتقبيل قطعة الخبز المرمية بعد رفعها، ووضعها في مكان يحفظ حرمتها ولا تطؤه الأقدام[6]، وهذه العادة مازالت متداولة إلى حد يومنا هذا ،ويكتسب الخبز عند سكان الصحراء قيمة كبيرة فهو من الهدايا، وحسبنا في ذلك ما فعله الأمير المرابطي

---

[1] ابن قزمان: المصدر السابق، ص 406، 407.

[2] نفسه، ص107.

[3] نفسه، ص240، وعن القَّطيع هو زجاجة الشراب. انظر الزجالي: المصدر السابق، هامش(608)، ص158.

[4] التبن: هو عبارة عن قدح عظيم الحجم يكفي لسقي 20 شاربا، انظر بلقزيز: المرجع السابق، ج2، ص165.

[5] الطنجهار: أو الطرجهار كلمة فارسية تعني كأس الشراب وتطلق أيضا على نوع من الصحون يقدم فيه الحليب في مناسبات الولادة، انظر الزجالي: المصدر السابق، هامش(756)، ص170.

[6] نينا جميل: المرجع السابق، ص145.

يوسف بن تاشفين لما أهدى اثني عشر ألف خبزة مع هدايا أخرى إلى ابن عمه أبي بكر بن عمر بعد عودته إلى الصحراء، وتنازل له عن قيادة المرابطين بالمغرب[1]، وهناك من ربطه بالدين فقيل: "الفران يسبق الجامع، أي غذاء الإنسان يسبق صلاته لأن الجائع لا يمكن أن يخشع قلبه وهو يصلي"[2]، وارتبطت مسألة الجوع في أمثال العامة بعدم القدرة على شراء خبزة فقيل بحال الخياط ميات غرزة وغرزة وما يجبرش باش يشري خبزة"[3].

وحرمة الطعام فرضت دائما الأمان واضطر الناس أحيانا في حالة وقوع جريمة عظيمة أن يمنعوا على الأسير الشراب مثلا حتى لا يوجب عليهم إعطاءه الأمان[4]، واحتل الملح هو الآخر مكانة في الأوساط الشعبية وشُبّه بالرضاعة وعبّروا من خلاله على حرمة خلف الوعد أو الغرر بالإنسان الذي يتقاسم مع غيره الأكل أو الشرب، فاشتهرت بذلك العرب بحلفها بالملح والماء تعظيما لهما، ومن هذا المنطلق أصبح الملح أساس إقامة علاقات قربى بين الناس تأتي في درجة القرابة الدموية أحيانا[5]، واكتسب الملح لدى أهل المغرب معاني ودلالات خاصة فهو يدل على الحسن كقولهم: ما عليه لا سر ولا ملحة، وارتبط أيضا بالمال والثراء فقيل: اللي ما عند فلوس كلامو مسوس. وسبق الإشارة إلى أنه دلالة على القسم كقولهم: وحق الملحة التي تشاركنا، وقيل عن الإنسان قليل الوفاء: ملح فلان على رُكبتيه[6].

واعتاد الناس على بعض الأمور التي تعد بدعة، فعمدوا على وضع رغيف من الخبز وكُوز ماء لمدة ثلاث ليال في مكان تغسيل الميت،كما ربطوا العطس على طعام

---

[1] ابن عذارى: البيان المُغرب، ج4، ص26.

[2] محمد بلاجي: أقنعة الطعام، مجلة أمل (التاريخ– الثقافة– المجتمع)، ع16، مطبعة النجاح الجديدة، السنة السادسة، الدار البيضاء، 1999، ص162.

[3] نفسه.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص146.

[5] نفسه، ص601.

[6] البلاجي: المرجع السابق، ص 164، 165.

الميت دلالة على لحاق العاطس به[1]، وفيما يخص العادات التي اعتاد عليها أهل فاس في الزفاف أن يعمد العريس في اليوم السابع بعد زواجه إلى شراء كمية من السمك تقوم أمه أو امرأة أخرى برميها على قدمي عروسه للتيمن، وهي من العادات القديمة المتأصلة في المنطقة[2].

وبالنسبة للولادة والنفاس فقد ارتبطت بهما أيضا عادات خاصة بالأطعمة والأشربة فكانوا يضعون عند رأس المولود رغيفا من الخبز وقطعة من السكر، أما الميسورين فيضعون "رغيفا كبيرا... والسكر وطبقا من الفاكهة... ومن كان فقيرا أخذ من كل واحد من ذلك شيئا ما"[3]، وفي الصباح يوزع ما وضع عند رأس المولود من أطعمة وربطوا ذلك بأنه بركة لمن يأخذ منه، إذ ينفعه من الصداع، هذا فضلا عن ملئ كوز من الماء ووضعه عند رأس المولود حتى يحميه من أي مكروه في حالة انشغال والدته بأمور المنزل وتتركه لوحده، والملح أيضا ارتبط بالحماية من العين والحسد والجان فصبغوه بالزعفران والزّنجار والكمون الأسود ونثروه في البيت يمينا وشمالا[4].

والبيض هو الآخر اكتسب قيمة في معتقدات الناس إذ يعتبرون أن أخذ البيض من العش ليلا يكون شؤما على آخذه، كما أن رؤيته في المنام يعني الخطر وسرقة بيضة واحدة يصيب سارقها البلاء لمدة سبع سنوات، وببلاد المغرب اعتقدوا أن انكسار البيض يعني أن المرأة الحامل قد ولدت، فعند صعوبة الوضع للمرأة الحامل يعمد مؤدب الكتاب بإرسال الصبيان يمسكون بأطراف رداء يتجولون في المدينة مرددين بعض الدعوات، فيلقي أصحاب الدكاكين والمارة التين والتمر والدراهم والبيض في ذلك الرداء، ويقومون بزيارة أضرحة بعض

---

[1] ابن الحاج: المصدر السابق، ج3، ص 268، 269.

[2] الوزان: المصدر السابق، ج1، ص256.

[3] ابن الحاج: المصدر السابق، ص281.

[4] نفسه، ص282.

الصالحين بالمدينة،ثم يغطسون الرداء في أماكن تواجد المياه كالسواقي والصهاريج، حتى ينكسر البيض الموجود بداخل الرداء، عندها يعتقدون أن المرأة الحامل قد ولدت، فيأخذ المؤدب ما كان بداخل الرداء، وهذه العادة انتشرت بكثرة في العصر المرابطي حتى انتقدوا أحد المؤدبين على ذلك[1]، والبيضة لها علاقة في أمثال أهل المغرب بالمرأة وعفتها وعذريتها وكثيرة هي الأحاجي التي تدل على ذلك فما قيل عنها: "عربية جات من لعرب وكالت: آش هذا العجب واش الفضة تتركب على الذهب"[2]، وقيل أيضا أول حطب وثانية رطب وثالث ذهب، كما شبهت العجوز بالفلفل، وهذا يعكس الجانب السلبي للمرأة مثل قولهم: الفلفل، عكوزة مكمشة غلبت السلطان في العشا، أما بالنسبة للأم ورعايتها لأطفالها فشبهت بالصينية والكؤوس فقيل: لالّا زينها زين ظريف، وليداتها كيت ساروا في الريق[3]، واعتادت نساء المغرب الاحتفاظ بعظم الكتف من خروف العيد يستعملنه لقراءة الحظ، ثم يقمن بدفنه يوم عاشوراء وتعرف هذه العادة بـ "بابا عاشوراء" ويرددن بعض الأغاني فيقلن:

قديدا قديـــــــــدا مالحا ولذيـــــــذا

منشورا على لعواد أبا عشورا داه الواد[4]

كما احتفظن ببعض الفاكهة خاصة الجوز الذي يطلقن عليه اسم كُركاع عاشوراء ويستعملنه في الولادة ظنا منهن أنه يسهلها[5].

وانعكست الطعام لدى سكان المغرب والأندلس على أخلاقهم من خلال الكرم والضيافة، فنجد دار الكرامة على سبيل المثال لا الحصر التي أقام فيها شيخ هنتاتة مأدبة

---

[1] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص34.

[2] بلاجي: المرجع السابق، ص166.

[3] نفسه ، ص 166، 167.

[4] عباس الجراري: عاشوراء عند المغاربة، ط1، مطبعة ومكتبة الأمنية، منشورات النادي الجراري، 1419هـ/1999م، ص53.

[5] نفسه، ص 52، 53.

على شرف لسان الدين بن الخطيب[1]، واعتبر الناس تقديم بعض الأطعمة للضيوف من دلالات عدم الترحيب بهم كالبركوكش، فكانت العامة تقول في أمثالها "أش دخل بركوكش في الضيافة"[2]، كما ربط ابن خلدون إقبال بعض الحيوانات والحشرات على بعض البيوت بغنى أو فقر صاحبها فقال "فان بيوت أهل النعم والثروة والموائد الخصبة منها تكثر بساحتها وأفنيتها بنثر الحبوب وسواقط الفتات،فيزدحم عليها غواشي النمل والخشاش ويحلق فوقها عصائب الطيور حتى تروح بطانا، وبيوت أهل الخصاصة والفقراء الكاسدة أرزاقهم لا يسرى بساحتها دبيب، ولا يحلق بجوها طائر،ولا تأوي إلى زوايا بيوتهم فأرة ولا هرة"[3].

وشكّلت مظاهر الاحتفال وقت الأعراس وما يرافقها من موائد غنية بالأطعمة والأشربة معيارا في محاسن المدن، فمدينة فاس"بلد نكاح وأكل... وطيب دقيق،وإمكان الادام، وتعداد الخدام"[4]، أما سبتة "فأحوال أهلها رقيقة، وتكلفهم ظاهر مهما عرفت وليمة أو عقيقة... ويجعلون الخبز في الولائم بعدد الجماجم"[5].

هـ- البعد السياسي للطعام:

وللطعام بعد سياسي فقد شكل نوعا من التحالفات السياسية، وحسبنا في ذلك المهدي بن تومرت الذي اعتبر أكل اسماس أو السوسية مع الجماعة عهد ،وهذا ما نستشفه من قوله لأصحابه بعد أن صنع لهم اسماس ووضع فيه الملح بيده "هذا عهد الله وعهد الرسول بيننا وبينكم على الكتاب والسنة"[6]، وعندما دعا جماعته للأكل قال لهم"كلوا كما يأكل النبيون"[7]، ومن القرائن التي تؤكد على البعد السياسي للطعام في الفترة محل الدراسة ما جرى

---

(1) ابن الخطيب: نُفاضة الجراب، ص43 وما بعدها.

(2) الزجالي: المصدر السابق، ص25.

(3) ابن خلدون: المقدمة، ج2، ص 874، 875.

(4) ابن الخطيب: معيار الاختيار في ذكر المعاهد والديار، تحقيق محمد كمال شبانة، ط1، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1423هـ/2002م، ص176.

(5) نفسه، ص146.

(6) البيذق: المصدر السابق، ص33.

(7) نفسه.

للصحراوي صاحب فاس الذي تحايل عليه مشرفها المتواطئ مع الموحدين "فكان تعرس بامرأة... فتمكن الجياني من ماله وبعث إليه بطعام وشراب ليشغله به تلك الليلة"[1].

ومائدة الملك تحمل عدة تأويلات ودلالات ترمز للسلطة والتفوق الاجتماعي لأصحابها والتطاول عليها يمس سلطتهم[2]، وحسبنا في ذلك المنام الذي رأى فيه عبد المؤمن بن علي كأنه يأكل مع الأمير المرابطي علي بن يوسف في صحفة واحدة وزاد في أكله على الأمير حتى اختطف الصحفة من بين يديه وانفرد بها[3]، وبغض النظر عن صحة هذه الرؤيا أو كذبها فإن هذا يؤكد على أن الشَرَهْ في مُؤاكلة السلطان طمع في سلطانه، كما أن الطعام كان سلاحا للتخلص من الأعداء فبعض الاغتيالات التي طالت شخصيات مشهورة تمت من خلال الطعام، كابن العريف الذي تم اغتياله بدس السم له في الباذنجان الذي كان يحبه[4].

و- الأطعمة والأشربة في الشعر والزجل:

كان لموضوع الطعام مكانة في الشعر والزجل إذ خص الشعراء أطعمة معينة تشتهيها الأنفس بأبيات ومقطوعات وقصائد فوصفوها بدقة من بداية تحضيرها، ومن ذلك أطعمة الباذنجان الذي قيل عنه:

ومستحسن عند الطعام مدحرج غذاه نمير الماء في كلّ بُستان

تطَّلع في أعمـــاقه فكأنـــه قلوب نعاجٍ في مخاليب عُقبان[5]

وقيل في المُجبّنات التي اشتهر أهل الأندلس بأكلها :

أحلى مواقعها إذا قرّبتها وبُخارها فوق الموائد ســـــام

---

[1] ابن عذاري: القسم الموحدي، ص24.

[2] يسر المولهي: مطاعمة الملوك في الأدب العربي، خطاب الطعام في الثقافة الإسلامية ، إعداد سهام الدبابي الميساوي، سهام العريبي، أعمال اليوم الدراسي بكلية الآداب والفنون والإنسانيات فيفري 2013م/ تونس، 2014م، ص40.

[3] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص 128 ،129.

[4] ابن الزيات: المصدر السابق، ص115.

[5] هنري بيريس: المرجع السابق، ص177.

إن أحرقت لمسّا فإن أوارها   في داخل الأحشاء برد سلام

ومـــالـــها مفـــاتِـــحٌ   إلا البنـان العشـــــــــــره[1]

وفي أكلة الأرز بالحليب قيل:

وفي الذي يطبخ بالحليب   سد على نحو قوي التركيـــب

وفعله التخصيب للأبدان   ونظرة الوجوه والألـــــــوان[2]

وللمخللات أيضا مكانة لدى الشعراء ومما قيل فيها:

وكل ما خلل من طعام   فإنه يبرد في الأجســــــــام

وغد بالمخلل اللطيف   من قد شكا بحرة المصـــيف[3]

وقد ورد ذكر الكسكسو على لسان أحد الشعراء في قوله:

وهات ذكر الكسكسو   فهو شريف وســـــــــــنى

لاسيما إن كان مصـ   نوعا بفتل حســـــــــــن

ارفع منــه كـــورًا   بهن تدوى اذنـــــــــــى[4]

وفضل أحد الشعراء اللحم المطبوخ مع البسباس فقال عنه:

واللحم بالبسباس قد ألفت   لطبخه في القدر الأحطـــاب[5]

والفواكه هي الأخرى كانت لها مكانة عند الشعراء فذكروها وأشادوا بفوائدها وقيمتها الغذائية فقيل في العنب:

أفضل ما يؤكل منه العنب   والدم من غذائه منتخـــــب

يكون في أولـه دواء   وكل ما أحلى يَكُن غـــــذاء

هو الذي فضّله الرحمان   عن كل ما تثمره الأغصـــان

---

[1] نفسه، ص272.

[2] علي بن حسن المراكشي: علامة السعادة، ص 92.

[3] نفسه، ص 93.

[4] رجب عبد الجواد: المرجع السابق، ص 50، 51.

[5] نفسه، ص61.

وهو الذي فصّلته أصناف كثيرة كلّها تضـــــــــــــاف
للحر والرطوبة اليسره لزجة ليس لها ضـــــــــروره[1]

وفي التين قيل:

قد بارك الله لنا في التين يُعمُّ للغني والمسكـــــــــــين
فاكهة يسيل منها العسل إن التوت في غصنها وتكــمل
ليس لها في فضلها نظيرُ يقصر عن أوصافها التعـــبير
ومنه أبيض ومنه أسودُ ومنه أخضر ومنه أكـــــــمد[2]

أما الرمان فقيل عنه:

قد جاء في إبانه الرمّان وقد أتى بفضله القــــــــرآن
أنواعه ست بلا خلاف وتحتها أيضا من الأصــــناف
الحلو والمزّ ومنه القابض وتفه[3] وعافص وحامـــــض[4]

وفي وصف النارنج في أغصانه قيل:

ومحمولة فوق المناكب عزّةً لها نسبٌ، في روضة الحزن مُعرِقُ
رأيت بمرآها المُنى كيف تلتقي وشمل رياح الطّيبِ، وهي تفـــرّقُ
يضاحكها ثَغرٌ، من الشمس،واضحٌ ويلحظُها طرفٌ، من الماء، أزرقُ[5]

كما جعل بعض الشعراء الطعام استعارة للجوع، وحسبنا في ذلك ما ذكره ابن قزمان عندما تاقت نفسه للخبز واللحم المشوي في قوله:

أعطيني لحـمْ وخبزِ مذهُونْ
وأرسل فَحَمْ وأرسَلْ كَانُون[1]

---

[1] علي بن حسن المراكشي: علامة السعادة، ص 49، 50.
[2] علي بن حسن المراكشي: علامة السعادة، ص 52، 53: أكمد: لون يميل إلى السواد.
[3] التفه: هو البارد الذي لا يظهر طعمه، لخفاء مذاقه أو لقلته،انظر ابن منظور: المصدر السابق، ج1، ص481.
[4] علي بن حسن المراكشي: علامة السعادة، ص 54، 55.
[5] ابن خفاجة: المصدر السابق، ص107.

وقوله:

نرى الرّغَايفْ معجونَ بيـضْ
وتِنْطَلَع لِي عمْلَ القَرَيـضْ
عجبْتَ ممّن يُكوُنْ مَريـضْ
ويُسقى بُلياط[2] كِفْ لَسْ يَفيق؟[3]

وقد أشاد شعراء الأندلس بأطعمة بلادهم ووصفوها في قصائد[4]، كما أشاد الشعراء بأنواع الخبز حسب الدقيق المصنوع منه وبطريقة صنعه، فقيل في خبز الدرّمك:

أفضل الخبز إلى الأبدان الحافظ للصحة بالبـرهان
من درّمك من حنطة محموده بحسب الوصفة المسروده
مع اعتدال الملح والخمير ومحكم العرك مع التكـثير
حينئذ يُجعل في تنور معتدل الحمي بلا تقصير[5]

أما الخبز السميد فقيل عنه:

وبعد خبز الدرّمك السميد وهو حميد طعمه لــذيذ
وفيه قوة على التسمين وقوة تزيد في التليـــــن[6]

كما أشار الشعراء إلى القيمة الغذائية لبعض أنواع الخبز منها خبز الخُشكار فقيل:

الخبز إن كان من الخُشكار فليس للغذاء بالمخـــتار
لكونه قليل الاغتذاء مولد للمرة الســـــوداء[7]

وفي خبز الشعير قيل:

---

[1] ابن قزمان: المصدر السابق، ص259.
[2] بُلياط: أو بليظ وهو عبارة عن عصيدة من الجشيش، انظر نفسه، هامش(4)، ص306.
[3] نفسه، ص306.
[4] انظر الملحق 5.
[5] علي بن حسن المراكشي: علامة السعادة، ص 88 .
[6] نفسه، ص89.
[7] نفسه، ص91 .

أجود الشعير للغذا   أسمره الحديث ذو امتـــــــلا
وخبزه مبرد للجسم   مغذي مع بعض عسر هضم[1]

وبالنسبة لخبز الطابق فمما قيل عنه:

وكل ما يخبز فوق الطابق   فغن ذاك ليس بالمـــــــوافق
إلا إذا كان من الرّقاق   فإنه أوفق بالإطـــــــــــلاق[2]

والأشربة هي الأخرى نالت حظها من الشعر والزجل، ويأتي في مقدمتها الماء، والخمر بأنواعها وأسمائها، وسبق الإشارة إلى إشادة الشعراء بها وبمياه المطر والأنهار لاعتبارها من أحسن المياه شربا فقيل عنها:

أفضل المياه ماء المطر   ثم مياه الأنهار ثم الــــــــذي
يجري في العيون   والماء يصلح للشراب بعد الغدا[3]

واشتهرت طنجة بمائها الطيب فقيل عنه:

بطنجة عين ماء وسط رمل   لذيذ ماؤه كالسلسبـــــــــــيل
خفيف وزنه عذب ولكن   يطير شاربه ألف مـــــــــيل[4]

ومما قيل في الخمر الغير ممزوجة وبريق كؤوسها وتشبيهها بالعروس

وأراكةٍ ضربت سماءً فوقَنا   تندى، وأفلاك الكؤوس تـــــُدارُ
وكأنها، وكأنّ جدول مائها   حسناء شُدّ، بخصرها زنَّـــــارُ
رفّ الزّجاج بها عروس مُدامةٍ   تُجلى، ونُوّار الغُصون نِــــثارُ[5]

5-أثر الحياة الدينية في الأطعمة والأشربة:

1-أثر الإسلام:

---

[1] نفسه، ص 64 .
[2] نفسه، ص 89.
[3] نفسه، ص 86.
[4] مجهول: الاستبصار، ص138.
[5] ابن خفاجة: المصدر السابق، ص95.

وضع الدين الإسلامي مجموعة من المعايير للتعامل مع الأطعمة والأشربة التي تستدعي فتوى دينية لها لأنها تتجست،وعليه كانت للفتاوى في هذا الجانب من حياة الإنسان دور في توحيد المسلمين بالمغرب والأندلس على رأي فقهي واحد للتعامل مع الطعام[1]، وترك بذلك بصمته على حياة المسلمين من خلال إتباع تعاليمه في أطعمتهم وأشربتهم، فابتعدوا عن الحرام منها واتبعوا الحلال فيها.

أ- أحكام الأطعمة والأشربة في الإسلام:

اهتم الإسلام بوضع أحكام شرعية في عملية ذبح الحيوانات التي حلل أكل لحومها، فحددت آدابا عديدة يتم إتباعها أثناء الذبح،لما لهذه الأخيرة من تأثير على صحة الإنسان وسلامتها، وعليه تم فرض الذكاة الشرعية على كل ما يحل أكله من الحيوانات، والذكاة هي الذبح أو النحر بقطع حلقوم (مجرى النفس) الحيوان المراد ذبحه أو مرئه[2]، غير أنها لا تنطبق على كل ما يؤكل من حيوان، فالأسماك والجراد لا يتطلب أكل لحومها الذبح. وعملية الذكاة الشرعية من آدابها أن توجه الشاة أو غيرها إلى القبلة عند الذبح،ويذكر اسم الله عليها فيقول الذابح "بسم الله والله أكبر "[3].

وشغلت مسألة الذكاة سكان المغرب والأندلس خاصة فيما يتعلق بالحيوان منفوذ المقاتل والمُخنقة[4]،والتسمية واجبة في عملية الذبح وورد ذكر ذلك في قوله تعالى: ﴿**فَكُلُوا مِمَّا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآَيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ**﴾[5]، غير أن الذابح إذا نسيها سهوًا

---

[1] ظافر بلطي: من فتاوى الطعام- الونشريسي منطلقا-، من كتاب خطاب الطعام، ص70.

[2] سمير سالم وآخرون: الغذاء والتغذية في الإسلام، منظمة الأغذية والزراعة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى، القاهرة، 1420هـ/1999م، ص30.

[3] ابن أبي زيد القيرواني: الرسالة، د.ت.ط، ص154.

[4] الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص 13 ،14.

[5] سورة الأنعام، الآية 118.

يجوز أكل لحم الذبيحة وإن تعمّد ذلك حرم أكلها[1]، وحسبنا في ذلك قوله تعالى: ﴿**وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ**﴾[2]، ويقطع أثناء عملية الذبح الحلقوم والأوداج ولا يجوز في المذهب المالكي أن يقطع جزء منهما ويرفع يده ثم يكمل الباقي، إذ لا تؤكل الذبيحة في هذه الحالة، والذبح لا يكون من القفا [3]،لذلك عمل الفقهاء في نوازل الأطعمة على تنبيه الناس إلى ضرورة تحري الحلال وتجنب المحرم والمنهي عنه في أمور أكلهم وشربهم خاصة فيما يتعلق بأمور الذبح والصيد،فأجازوا في بعضها ذبح وأكل الأغنام المريضة، وبينوا حكم الشرع في المسائل التي تتعلق بالذبائح و تحديد عدد المقاتل في الحيوان[4].

وفي السيرة النبوية الحث على إراحة الذبيحة قبل ذبحها لأن ذلك مفيد في تطرية لحمها بعد ذبحها، والحكمة من إراحة الذبيحة قبل ذبحها أن ذلك يساعد على تحول الجلايكوجين الموجود في عضلات الشاة المذبوحة إلى حامض اللاكتيك (حامض اللبن) وله دور الحافظ، كما أن هذا الحامض يعمل خلال الفترة التي تعلق فيها الذبيحة على تغيير طبيعة البروتين التي تساعد على تطرية اللحم مما يتوافق مع صحة آكليه[5]، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم أشار إلى الرأفة بالذبيحة عند الذبح ويرفق بها ولا تعذب، فاشترط أن تختار الأداة المستعملة في عملية الذبح، وتكون حادة في تسهيل عملية الذبح ولا يعاني الحيوان المراد ذبحه أثناء ذلك، وهذا ما نستشفه من قوله صلى الله علية وسلم:

---

(1) أبي زيد القيرواني: المصدر السابق، ص154.

(2) سورة الأنعام، الآية 121.

(3) أبي زيد القيرواني: المصدر السابق، ص156.

(4) الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص14.

(5) سالم: المرجع السابق، ص 31،32.

"إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح، وليُحدّ أحدكم شفرته فليرح ذبيحته"[1].

ومن الأطعمة التي شدّد الإسلام في إبداء تحريمها على المسلمين أكل الميتة، وهذا التحريم ارتبط بالجانب الصحي أكثر لما لذلك من أثر سيء على صحة آكليها، والميتة هي ما مات موتا عاديا أو نتيجة الإصابة بأمراض أو كبر الحيوان وشيخوخته، أو بذبحه دون إتباع أحكام الذبح الشرعية كذكاة شرعية[2]، غير أن الرسول صلى الله عليه وسلم قد حلل ورخص للناس أكل الميتة مثل لحوم السمك والجراد في قوله صلى الله عليه وسلم: "**أحلت لكم ميتتان ودمان، فأما الميتتان فالحوت والجراد**"[3]، وقد تسامح الدين الإسلامي بأكل المسلم للميتة في أوقات الجفاف والمجاعة، لأن الضرورة اضطرته إلى ذلك[4].

والدم المسفوح[5] هو الآخر من المحرمات لأنه من البيئات الصالحة لنمو وتكاثر الميكروبات، وتحريمه على المسلمين نابع من ضرره على صحتهم[6]، وذلك مصداقا لقوله تعالى: ﴿**قُلْ لاَ أَجِدُ مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلاَّ أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا**﴾[7]، والحكمة أيضا من تحريمه أن الدم يحمل السموم والفضلات الموجودة في الجسم للتخلص منها عن طريق الكليتين أو العرق، وبالتالي تناوله يرفع من نسبة

---

(1) مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، ط1، دار المغني للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1419هـ/1998م، ص1081.

(2) سمير سالم وأخرون: المرجع السابق، ص30.

(3) ابن ماجة: سنن ابن ماجة، تحقيق أحمد فؤاد عبد الباقي،ج1، دار إحياء الكتب العربية، القاهرة، د ت ط، ص1101.

(4) أبو زيد القيرواني: المصدر السابق، ص158.

(5) جلال الدين السيوطي وجلال الدين المحلي: تفسير الجلالين بهامش المصحف الشريف بالرسم العثماني مذيلا بصحيح أسباب النزول من باب النقول للإمام السيوطي، قراءة وتعليق أبو سعيد بلعيد الجزائري، دار الإمام مالك للطباعة والنشر، باب الوادي، الجزائر، 1431هـ/2010م، ص 106،107.

(6) سمير سالم وأخرون: المرجع السابق، ص32.

(7) سورة الأنعام، الآية 145.

البوريا في الدم مما يؤثر على المخ، كما أنه يؤدي إلى عدة أمراض مثل:الارتعاش والغيبوبة المفاجئة واضطراب العضلات وغيرها من الأمراض[1]، وقد حلل لنا الرسول صلى الله عليه وسلم نوع من الدم وهو الكبد والطحال[2].

وحُرم على المسلمين أكل لحم الخنزير بالإجمال، وكان ذلك قطعيا في محكم كتابه العزيز فقال: ﴿**حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ المَيْتَةُ والدَّمُ وَلَحْمُ الخِنْزِيرِ ومَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالمُنْخَنِقَةُ وَالمَوْقُوذَةُ وَالمُتَرَدِّيَةُ وَالنَطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إلاَّ مَا ذَكَّيْتُم وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وأَن تَسْتَقْسِمُوا بالأَزْلاَمِ ذَلِكُم فِسْقٌ**﴾[3]، وقال أيضا: ﴿ **قُلْ لاَّ أَجِدُ في مَا أُوحِيَ إِلِيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمَهُ إلاَّ أَنْ يَكُونَ مِيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ الله بِهِ فَمَن أُضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَ لاَ عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ [4].

والخنزير كما هو معروف من الحيوانات القذرة التي تعيش على الأوساخ والقاذورات، ولم يعتد العرب على أكل لحمه كاعتيادهم شرب الخمر لذا فإن تحريمه دفعة واحدة لا يضر بهم، وتحريم الدين الإسلامي لأكل هذا النوع من اللحم لم يتعلق بالجانب الديني فقط، بل نجده قد أولى الجانب الصحي أهمية كبيرة، ولقد أثبتت الدراسات أن لحم الخنزير له تأثيرات خطيرة على جسم آكله، فيؤدي إلى مرض النقرس وضعف المفاصل والعمود الفقري، وذلك نتيجة زيادة نسبة حامض اليوليك في لحمه، كما أنه غني بالمواد المخاطية النشوية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكبريت، ودهنه يساهم في الإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم والبروستانا والثدي والرحم، لأن دهنه يعمل على تغيير أحماض الصفراء مما يؤثر على نشاط الميكروبات الموجودة في الأمعاء، فتنتج بذلك مواد محفزة

---

[1] سمير سالم و أخرون: المرجع السابق، ص 33 ،34.

[2] ابن ماجه: المصدر السابق، ص1011.

[3] سورة المائدة، الآية3.

[4] سورة الأنعام، الآية 145.

على السرطان، أضف إلى ذلك احتواء لحم الخنزير على عدد من الطفيليات التي تؤثر على جسم الإنسان وأخطرها الدودة الشريطية وتسمى تينيا سوليم TAENIA SOLIUM وطولها من 2-3م، وضررها يكون من خلال تناول لحم الخنزير مشويا أو مقددا، بحيث يكون غير تام النضج، والجدير بالذكر أن هذه الدودة تمر بويضاتها من جدران المعدة إلى الدم وتنتقل عبره إلى باقي أنحاء الجسم وتشكل حويصلات تتمركز في أعضاء معينة مثل: المخ والعين والقلب والرئة والكبد، بحيث تشكل يرقاتها أكياسا كلسية تؤدي في كثير من الأحيان إلى الهستيريا والجنون إذا كان تمركزها في المخ[1].

ومن الأطعمة المحرمة أيضا أكل لحوم المُنْخَنقَة والمَوقُوذَة[2] والمُتَرَدية[3] والنَطيحَة لأنها لم تذكى شرعيا، ولم يتسن لدمها الضار الخروج من جسمها[4]، وانحباس الدم يساعد على تكاثر الجراثيم والمواد السامة بجثثها، مما ينعكس سلبا على صحة آكل لحمها لذلك حرمها الله عزّ وجلّ[5]، غير أن الفقهاء أجازوا في بعض نوازلهم أكل لحم المتردية[6] بعد ذبحها إذا "ذبحت واقترنت بذلك علامة الحياة مثل أن تركض برجلها أو تحرك ذنبها"[7].

وفيما يخص ما أكل السبع من الغنم وشق جوفه فقد وردت نوازل تبيح أكل الشاة في هذه الحالة إذا "شق الجلد وأخذها من وقتها ولم يقطع نخاعها واختلف إذا أصاب شيئا من مقاتلها"[8]، وقد حرم الإسلام أكل ما تبقى منها لأن الحيوانات المفترسة تحمل

---

[1] سمير سالم و أخرون: المرجع السابق، ص 36،37.

[2] الموقوذة : هي التي ماتت ضربا بعصا أو بحجر.

[3] المتردية: هي التي سقطت من مكان عال فماتت.

[4] السيوطي: المصدر السابق، ص107.

[5] سمير سالم و أخرون: المرجع السابق، ص39.

[6] المتردية: هي التي سقطت من مكان عالي فماتت، انظر جلال الدين السيوطي وجلال الدين المحلي: المصدر السابق، ص 106، 107.

[7] الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص14.

[8] نفسه، ص25.

الأمراض من خلال نقلها للجراثيم الموجودة في الجيفة إلى فرائس أخرى، هذه الأخيرة التي حرم الإسلام أكل لحومها إلا إذا تم إدراكها وفيها الحياة وتذكى ذكاة شرعية[1].

عالج الفقهاء مسألة الصيد في نوازلهم فأمروا بعدم نتف الطير حيًا أو شدخ رأسه قبل ذبحه، والابتعاد عن تعذيب الحيوان عند ذبحه، إضافة إلى حكم الشرع في مسألة بتر عضو من أعضاء الحيوان عند صيده، واختلف الفقهاء في عدة مسائل منها ما يتعلق بأكل الطرائد كأكل لحم الخنزير الوحشي في وقت الضرورة والحاجة، إذ أجازه بعضهم بعد أن يُذكى في حين تم تحريمه من قبل البعض منهم[2].

كما أن الأمور التي تتعلق بطريقة الذبح قد شغلت هي الأخرى سكان المغرب والأندلس مما دفع بالفقهاء أحيانا بأن لا يأخذوا برأي مالك في بعض النوازل وهذا ما يظهر جليا من خلال إباحة أكل الحيوان المذبوح من القفا، ولم تغفل النوازل عن قضية علاقة أهل الذمة بالمسلمين خاصة فيما يتعلق بالطعام فذبائح الكتابيين اختلف فيها الفقهاء إذ أجازوا أكل دجاج الكتابيين وذبائحهم دون صيدهم على أن يتم الابتعاد عن ما هو حرام[3]، واختلفوا أيضا فيما يعرف عند اليهود بالطَرِيفَة أو الطَاهُورْ وهو من ذبائحهم التي لا يستحلونها[4]، ومنعوا اليهود من الذبح للمسلمين[5] أو بيع اللحم لهم[6]، وهذا الاختلاف له علاقة بكثرة أهل الذمة ببلاد الأندلس واختلاطهم بالمسلمين فأباحوا بذلك أكل ذبائح اليهود بيد أنهم تشددوا في مسائل أخرى كمسألة الهدايا التي يهديها اليهود للمسلمين في عيد الفطير[7].

---

[1] الونشريسي: المصدر السابق، ص40.
[2] نفسه،ج2 ، ص ص7، 8 ،20، 23 .
[3] نفسه، ص ص15 ،18، 19.
[4] نفسه، ص29، ج5، ص250.
[5] ابن عبدون: رسالة في الحسبة، ص50.
[6] ابن عبد الرؤوف: في آداب الحسبة والمحتسب، ص94.
[7] الونشريسي: المصدر السابق، ج11، ص 111 ،112.

والجدير بالذكر أن النوازل تنوعت بتنوع المسائل التي وردت فيها إذ كثرت تساؤلات الناس عن طهارة بعض الأطعمة بعد سقوط مواد تنجسها، واحتيار أصحابها بين كونها حرام أم حلال مثل: احتواء العسل على أجزاء من النحل أو سقوط فأر أو نمل في الحنطة أو وجود الدود في الفاكهة أو الزيتون أو العسل، وهذا ما يشير إلى أن الناس قد حرصوا على أن تكون أطعمتهم وأشربتهم موافقة للشرع، ونظرا للظروف التي مرت بها بالمغرب والأندلس كما سبق ذكره اضطر الناس إلى أكل أطعمة تتنافى مع الشرع وغير صالحة للأكل في كثير من الأحيان الأمر الذي جعل الفقهاء يجيزون ويتسامحون في أكل بعضها[1].

ولعبت الحسبة دورا مهما في مراقبة طريقة الذبح والسلخ في اللحوم التي تباع في الأسواق، فشدد المحتسبون على الذابحين وأمروهم أن يستقبلوا القبلة ويسمون"باسم الله"عند الذبح، كما أنهم منعوهم من النفخ في الحيوان المذبوح عند السلخ،وذلك مراعاة للحفاظ على نوعية اللحم ويقول السقطي في ذلك: "لئلا ينفخ فيها من به بخر فيتغير طيب اللحم"[2].

وقد خصصت أماكن للذبح في الأسواق تعرف باسم القُصارى وهي عبارة عن مسالخ مخصصة للجزارين في المدن، ويشرف عليها رجل يُعَيَّن من طرف المحتسب يسمى أمين الجزارين، هذه المهنة لها علاقة بصحة الناس، لأن اللحوم يتم الاعتماد عليها بكثرة في إعداد مختلف الأطعمة سواء تعلق الأمر بالمغرب أو الأندلس[3]، وارتبط تحديد أماكن الذبح والسلخ بالقرب من الأنهار حتى يتم تنقية الدم وغسله[4].

ومسألة الأشربة المسكرة كانت أيضا الشغل الشاغل للفقهاء بالمغرب والأندلس، وذلك لانتشار عادة شرب الخمر بالرغم من تشدد الدين الإسلامي في تحريمها بالنص القرآني،

---

[1] نفسه، ج2، ص ص14، 24.

[2] السقطي: المصدر السابق، ص32.

[3] منيرة الرميح: المرجع السابق، ص 215، 216.

[4] محمد علي أحمد قويدر: التجارة الداخلية في المغرب الأقصى في عصر الموحدين (541-668هـ/ 1145-1269م)، مكتبة الثقافة الدينية،د ت ط، ص93.

والحكمة من تحريم شرب الخمر هي ما يترتب عن شربها من أضرار على العقل، لأنها عدوة له فإذا غلبت عليه ارتكب شاربها"كل قبيح ،ففي ذلك آثام كبيرة منها إقدامه على شرب المحرم، ومنها فعل مالا يحلّ فعله"[1]، غير أن هذا التحريم لم يرد دفعة واحدة إذ راعى المُشرّع تعود الناس على شربها فتدرج في تحريمها ،وبيّن المولى عزّ وجلّ في البداية أن إثمها أكبر من نفعها وتفضيل تركها فقال: ﴿**يَسْئَلُونَكَ عَنِ الخَمْرِ وَالمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا**﴾[2]، ثم ورد تحريمها أثناء الصلاة في قوله تعالى: ﴿**يَأَيُّهَا الذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُم سُكَارَى حتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ**﴾[3]، وأخيرا كان تحريمها نهائيا في قوله تعالى: ﴿**يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الخَمْرُ وَالمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ،إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ العَدَاوَةَ وَالبَغْضَاءَ فِي الخَمْرِ وَالمَيْسِرِ وَيَصُدُّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللهِ وَعَنِ الصلاَّةِ فَهَلْ أَنْتُمُ مُنْتَهُون**﴾[4]، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم قد شدّد هو الآخر في عقاب شارب الخمر، وكل من يساعد على صنعها وبيعها وانتشار شربها وحدد عقوبتهم باللعن[5]، ووردت أحاديث تحرم الخمر لقوله صلى الله عليه وسلم:"كل شراب أَسْكَرَ فهو حَرَامٌ"[6] وراجت صناعتها خلال القرن 6هـ/ القرن12م وعمّ شربها عند العامة والأمراء[7]، وراح الشعراء

---

(1) أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي: عون المعبود– شرح سنن أبي داود مع شرح الحافظ ابن قيم الجوزية– تحقيق عبد الرحمان محمد عثمان، ج10، ط2، الناشر محمد عبد المحسن،1388هـ/1969م، ص109.

(2) سورة البقرة الآية 219.

(3) سورة النساء، الآية 43.

(4) سورة المائدة، الآية 90 ،91.

(5) سمير سالم و آخرون: المرجع السابق، ص43.

(6) الترمذي: المصدر السابق، ص 441.

(7) أحمد موسى: المرجع السابق، ص241.

يتغنون بشربها ويصفونها[1]، وقد اتخذت الدولة المرابطية على عاتقها محاربة هذه الظاهرة إذ أمر محتسبوها بجلد كل من يشرب الخمر بعد الاستفاقة من سكره[2]، كما قام القاضي عيّاض بإقامة الحد على الفتح بن خاقان عندما قصد مجلس قضائه وهو مخمرًا[3].

وبادرت المصادر الموحدية التي تتبعت رحلة عودة ابن تومرت من المشرق إلى إبداء موقف ابن تومرت من ذلك وكيفية محاربته لها، إذ أراق الخمر بالسفينة التي ركبها من الإسكندرية باتجاه بلاد المغرب، وعند وصوله إلى المهدية "رأى بها سوقا تباع فيه الخمر فكسر دنانها وأراقها"[4]، حتى أنه كان يضرب الناس على شربها[5]، وراح يخصص لها أبوابا في كتابه "أعز ما يطلب" لتحريمها والدعوة إلى إراقتها وكسر الأواني التي تحفظ فيها[6]، إلا أن هذا لم يحُد من انتشارها فمحمد بن عبد المؤمن كان يشرب الخمر الأمر الذي ساعد على خلعه عن تولي الخلافة من قبل والده قبل وفاته[7].

وقد سار خلفاء عبد المؤمن على دربه في محاربة الخمر، فهذا الخليفة أبو يعقوب المنصور أمر "بإراقة المسكرات وقطعها والتحذير بعقاب الموت على استعمالها وأنفذ المخاطبات بذلك إلى كافة ولاته بالأمصار"[8]، وقام باختبار الناس في ذلك فأمر طبيبه الخاص بأن يصنع له الترياق الكبير الذي تستخدم فيه الخمر لعجن مكوناته، وأستشار في ذلك الخليفة فأذن له باستعماله، غير أنه لم يجد الخمر في كل نواحي مراكش بالرغم من أنه

---

[1] أبو محمد عبد الجبار بن أبي بكر الصقلي بن حمديس: ديوان ابن حمديس، تصحيح وتقديم إحسان عباس، دار صادر، دار بيروت، 1379هـ/1960م، ص19، 21، 293؛ ابن سهل: ديوانه، ص ص 125، 148، 259.

[2] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص 98، 99.

[3] الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص410.

[4] ابن القطان: المصدر السابق، ص92.

[5] عبد الواحد المراكشي: المصدر السابق، ص193.

[6] المهدي ابن تومرت: أعز ما يطلب، مطبعة بيريونطانا، الجزائر 1321هـ/1951م، ص 363، 366، 375.

[7] ابن صاحب الصلاة: المصدر السابق، ص ص 216، 221.

[8] ابن عذارى: القسم الموحدي، ص173.

قد جد في طلبه وأخبر المنصور بذلك فأجابه قائلا: "والله ما كان قصدي بتركيب الترياق في هذا الوقت إلا لأعتبر هل بقي من الخمر شيء عند أحد أم لا"[1].

ورافق شرب الخمر انتشار مجالس الأنس واللهو والطرب وهو أمر حتمي لا محالة[2]، واشتهرت بعض المدن الأندلسية بهذه الظاهرة بل نجدها قد خُصصت للملاهي والخلاعة، كاشبيلية التي انتشرت بها آلات الطرب[3]، وبها مرج الفضة وهو من المنتزهات التي كان يؤتى فيها بكل المحرمات والملذات[4]، إلى جانب أبدة[5]، وبرشانة التي شكلت معقلا للمجون والفسوق[6].

وشكّلت عادة شرب الخمر إحدى الظواهر التي حاربها المتصوفة، خاصة وأنها عرفت انتشارا كبيرا آنذاك، فعملوا على تكسير الأواني التي تحفظ فيها، وكانوا يعظون العامة بالابتعاد عن أصحاب الخمر ويعاتبونهم على استضافهم لأصحابها أو لحامليها في بيوتهم[7]، فكشف أحدهم أمر أحد الشبان الذين كانوا يحضرون مجلسه، وقد تغيب عن الحضور لسقوطه على زجاجة الخمر التي جرحت وجهه[8]، فتاب بعدها الشاب وكفر عن عادة شرب الخمر[9]، كما اشتكت إليه امرأة إدمان ابنها على الخمر فأمرها أن تنصحه بشربها في كؤوس كبيرة إلى أن أقلع بعدها عن الشرب[10].

---

[1] ابن أبي أُصيبعة: عيون الأنباء في طبقات الأطباء، تصحيح امرؤ القيس بن الطمعان، ج2، ط1، المطبعة الوهبية، 1299هـ/1882م، ص80.

[2] ابن حمديس: المصدر السابق، ص112؛ ابن خفاجة: المصدر السابق، ص25 وما بعدها.

[3] المقري: المصدر السابق، ج3، ص ص 213، 217.

[4] ابن سهل: المصدر السابق، ص165.

[5] المقري:المصدر السابق، ج3، ص217.

[6] ابن الخطيب: معيار الاختيار، ص57.

[7] ابن الزيات: المصدر السابق، ص ص 348، 445، 446.

[8] Dermenghem Emile: opcit, p395.

[9] المقري: المصدر السابق، ج5، ص263.

[10] الغبريني: المصدر السابق، ص152.

ب- الأطعمة والأشربة في المناسبات الدينية والأعياد:

كان للاعتقادات الدينية دورا مهما في ترسيخ بعض عادات الأكل والشرب عند المسلمين، وذلك انطلاقا من عدة مناسبات دينية احتفظوا بها ومازال الاحتفال بها إلى يومنا هذا.

ليلة نصف شعبان:

وقد اعتبرها ابن الحاج من البدع التي ابتدعها أهل المغرب والأندلس، فكان الناس يحتفلون بها فيصنعون صنوفا من الطعام والحلويات التي تحتوي على أشكال وصور محرمة[1].

شهر رمضان:

خصص أهل المغرب والأندلس أطعمة خاصة بهذا الشهر، وارتبط تحضيرها بحلوله دائما،واتبعوا تعاليم النبي صلى الله عليه وسلم في الإفطار، فكان أول ما يفطر عليه هو رطبان وترا أو بالماء، والحكمة من استحباب الإفطار على التمر أنه يتميز بسهولة انهضامه في المعدة، كما أن الجلوكوز الموجود به يمتص دون هضمه من الأمعاء الدقيقة ويعمل ذلك على إرجاع مقدار السكر في الدم إلى طبيعته في مدة زمنية قصيرة[2]، كما كان الناس يتهافتون على شراء الحلوى بمختلف أنواعها للاحتفال بليلة السابع والعشرين من هذا الشهر[3]، ومن أهم الحلويات الكنافة والقطايف والخبيص والزلابية[4]، الجوذاب بمختلف

---

[1] ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص289.

[2] سمير سالم و آخرون: المرجع السابق، ص 103، 104.

[3] أبو بكر الطرطوشي: الحوادث والبدع، تعليق علي حسن بن علي بن عبد الحميد الحلبي الأثري، ط1، دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية، 1411هـ/1990م، ص150.

[4] نينا جميل: المرجع السابق، ص 109، 110.

أنواعه كرمح الضيف[1]، والجوذابة بقطائف والجوذابة الساذجة[2]، وقد اعتبر الطرطوشي أن ذلك من البدع التي وجب على الناس الابتعاد عنها خاصة ببلاد الأندلس[3]، وفي رمضان كان الناس يبتعدون عن بعض العادات كشرب الخمر ولا يقربونها طيلة أيامه حتى يحل العيد[4].

وقد احتفل كبار رجال الدولة آنذاك بليلة القدر وشكل الاحتفال بها بمدينة سلا إحدى المواسم "المختصة باستجلاب الأمم،وتخييم الخيم، واحتفال الأسواق ورفع المغارم، والوليمة لأهل الخير... فاحتفل معتاد الإطعام، وفرقت غلاصم البهم، وأُهيلت قناقش السمن، واستدعيت أصناف الحلواء، واستكثر من الوقود، واستدعي إلى الإيوان لصقها المعد لدلك المغنون، واستحضر القاضي والعدول والخواص والأعيان والأمناء"[5].

عيد الفطر:

وتم الاحتفال بهذا العيد لأول مرة السنة الثانية من الهجرة[6]، وعلى هذا الأساس فقد احتفل به المسلمون في المغرب والأندلس ودامت مدة الاحتفالات ثلاثة أيام الأولى من شهر شوال[7]، وكان الاستعداد لعيد الفطر يبدأ من الأيام الأخيرة من رمضان فيصنعون الحلويات ويأتي في مقدمتها كعكة التمر التي اشتهر بصنعها المسلمون والمسيحيون على حد سواء، وتحضر هذه الحلوى من الدقيق والسمن والتمر ثم تصنع منها أقراص تنقش بالملقط وتعرف بالكليجة نسبة إلى تمر العجوة الذي يسميه أهل العراق بالكليجة، وهذا النوع من الكعك كان

---

[1] ابن قزمان: المصدر السابق، ص406.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 103 ،177.

[3] الحوادث والبدع، ص150.

[4] ابن قزمان: المصدر السابق، ص ص 303، 405.

[5] ابن الخطيب: نُفاضة الجراب، ص 122 ،123.

[6] القلقشندي: المصدر السابق، ج2، ص444.

[7] قروعي: المرجع السابق، ص394.

معروفا عند قدماء المصريين وعملوا على نقش صورة الشمس وأشعتها ومازال يستعمل عندهم إلى يومنا[1]، كما تصنع للأطفال حلوى خاصة بهم تعرف بالمعاصم[2]، واشتهر أهل الأندلس بنوع من الحلوى لها شكل عصي تسمى بعصيات العيد وهي موجودة في اسبانيا حتى يومنا هذا[3] ومن الأطعمة التي يتناولها أهل الأندلس في يوم العيد الخروف المشوي والخمر واللوز[4]، وكذلك يطبخون أطعمة من الأسماك[5].

عيد الأضحى:

يتستعد الناس لهذا العيد قبل حلوله فتزدحم بذلك القيساريات لاقتناء مستلزمات هذا اليوم خاصة أضحية العيد، ويتم حشد الخراف في رحبات مسورة بالأخشاب، وتقصدها مختلف الطبقات لاقتناء الأضحية[6]، وكان ذلك ضروري حتى ولو أدى إلى الاستدانة، وحسبنا في ذلك ما قاله ابن قزمان:

يا من إذا رَيْتُ جاني فَرْحِي   لابُدَّ مِنْ كَبْشِ مَا نِضَحِّي[7]

ويرجع السبب في هذه العادة إلى أن الناس الذين يشترون الأضحية يعملون على نقلها إلى منازلهم بمساعدة حمال يحملها على عنقه، ويشير إليه صاحبها في كل مرة بصوت مرتفع إلى العناية بحمله حتى يسمعه الجيران[8]، الأمر الذي جعل الناس يتهافتون لشراء

---

[1] نينا جميل: المرجع السابق، ص ص 112 ،115، 116.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص210.

[3] الزجالي: المصدر السابق، هامش 922، ص207.

[4] ابن قزمان: المصدر السابق، ص303.

[5] ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص279.

[6] ابن قزمان: المصدر السابق، ص 259، 260.

[7] نفسه، ص52.

[8] نفسه، ص260.

الأضحية ويهتمون بتوفير المال لأجل ذلك منذ يوم عاشوراء مع مستلزمات عيد الأضحى من أواني، وهذا ما نفهمه من قول بن قزمان:

من أول العاشور فكَّر في عيدك الحيلَ وقتَ الضّيق يَالسْ تفيدَكْ[1]

وبالنسبة للأغنياء من لهم ماشية فتصلهم كباشهم من ضياعهم في البادية مع الدجاج والبيض والسمن والزبد والعسل[2]، أو يشترونها بأثمان باهظة، ويختارون من الخراف السمينة مما ينافي السّنة[3]، وكان المتصوفة يتولون شراء أضحية العيد بأنفسهم ومن مالهم الخاص ويتصدقون بها على الفقراء وممن لا قدرة لهم على شرائها، حتى أنهم أحيانا يتصدقون بأضحيتهم[4].

أما الفقراء فقد شكّلت بالنسبة لهم أضحية العيد مشكلة عائليا يؤدي في بعض الأحيان إلى الانفصال، وحسبنا في ذلك ما ذكره ابن الزيات عن امرأة باعت غزلها واشترى زوجها بثمنه أضحية للعيد[5] ، في حين تخاصمت امرأة أخرى مع زوجها بسبب عدم قدرته على شراء الأضحية، وهذا ما كان وراء اضطرار البعض إلى السرقة لشراء أضحية لأسرتهم، وعبّرت العامة في أمثالها على أن شراء أضحية العيد تعد همٌ بالنسبة لمن لا يملك ثمنها، وهناك من حالفه الحظ من الفقراء والشعراء بحصولهم على كبش العيد صدقة من طرف الأسر الغنية الكبيرة[6].

وبعد شراء الأضحية يتم ذبحها بعد صلاة العيد وبعد ذبح الإمام لأضحيته، غير أنه هناك من يتعجل في ذبحها قبل الصلاة، الأمر الذي أثار غضب الفقهاء، فراحوا يفتون

---

[1] ابن قزمان: المصدر السابق، ص272.

[2] عصمت عبد اللطيف دندش: دراسات أندلسية في السياسة والاجتماع، ط1، دار الغرب الإسلامي، تونس، 1430هـ/ 2009م، ص171.

[3] الطرطوشي: المصدر السابق، ص152.

[4] ابن الزيات: المصدر السابق، ص ص 110، 200، 266.

[5] نفسه، ص266.

[6] دندش: دراسات، ص171.

بوجوب إتّباع السنة في الذبح بعد الصلاة، وأمروا الأئمة بذبح أضحيتهم أمام الناس ثم ينصرفون لذبح أضحيتهم[1]، وعملية ذبح الأضحية يتولاها رب العائلة أو يستأجر جزارا يذبحها، ثم تعلق لسلخها ويرسل رأسها إلى الحفر التي يتم تجهيزها قبل الذبح سواء في الحارة أو داخل المنزل، ويتم إفطار من يذبحها بكبدها[2]، وتبقى الأضحية معلقة ثلاثة أيام من العيد، وكان أهل الأندلس يشوون اللحم يوم العيد[3].

ومن الأطعمة التي تصنع في يوم العيد الثريد[4]، وجرت العادة أن يتم تقديد جزء من لحم أضحية العيد للاحتفاظ به[5]، والجدير بالذكر أن بعضهم كان يُقدم على شراء اللحم ويصنعون منه أطباقا متنوعة وينفقون في ذلك كله مبالغ كبيرة ويشتري ببعضها الأضحية الشرعية فيحرمون بذلك من بركتها[6].

عاشوراء:

يتم الاحتفال بهذا اليوم في العاشر من شهر محرم، واهتم أهل المغرب والأندلس بالتحضير لهذا اليوم، فيشترون الفواكه من تين ولوز وجوز[7]، وغيرها من فواكه الموسم الجافة وأنواع الحلوى ،ومازالت هذه العادة متداولة بالمغرب إلى يومنا هذا على غرار الدول الإسلامية الأخرى على عكس الشيعة، ونظرا لمكانة هذا اليوم لدى المسلمين بالمغرب والأندلس فقد خصصوا أسواقا لبيع الحناء والبخور والفواكه الجافة وتسمى بسوق العاشور، وفيما يخص الأطعمة التي اختصت بهذا اليوم تتمثل في طبق الكُسكسو الذي يفور على اللّيلّة – مؤخرة الخروف وذنبه– وهي من لحم أضحية العيد تم الاحتفاظ بها من خلال

---

[1] أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد: الجد فتاوى ابن رشد،تقديم وتحقيق المختار بن الطاهر التليلي، س2، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1407هـ/ 1987م، ص 1130 ،1131؛ الونشريسي: المصدر السابق، ج2، ص 32 ،33.

[2] ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص275.

[3] نفسه، ص295.

[4] ابن قزمان: المصدر السابق، ص273.

[5] نفسه، ص174.

[6] ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص275.

[7] قروعي: المرجع السابق، ص396.

تمليحها وتيبيسها إلى جانب القديد والأمعاء المجففة أيضا وتسمى "بالكرادل"، وبالنسبة للفاكهة نجد أن الناس قد تعودوا على الاحتفاظ بالجوز ليوم عاشوراء وسموه كُركاع عاشوراء وكانوا يظنون أنه يسهل الولادة[1]، وما تزال عادة الفواكه اليابسة متداولة بالمغرب إلى يومنا هذا[2]، وقد أظهر الفقهاء عدم رضاهم على ما يجري في يوم عاشوراء من بدع، ومنها إتباع عادة ذبح الدجاج في عاشوراء وطبخ الحبوب[3].

المولد النبوي:

يرجع الاحتفال بالمولد النبوي لسنة 648هـ/ 1250م بسبتة ومنها انتشر إلى باقي بلاد المغرب والأندلس، واشتهر المتصوفة بالصدقة فيه وإطعامهم للمساكين، وحسبنا في ذلك أبي القاسم العزفي الذي كان يوزع النقود على الأطفال ويطعم الناس مختلف أنواع الأطعمة، ويتم في عشاء يوم المولد تصفيف الأطعمة على المائدة وتقدم الفواكه اليابسة والكعك والحلويات[4]، واعتاد بعضهم على صناعة عصيدة تؤكل مع الزيت والعسل في صباح الاحتفال بالمولد النبوي[5]، واعتبر الفقهاء إشعال الشموع في هذا اليوم والاحتفال به بالطريقة التي تشبه احتفال النصارى بالنيروز والمهرجان بدعة[6].

2- أثر اليهودية:

تمتع اليهود في عهد علي بن يوسف بن تاشفين بامتيازات لم يحصلوا عليها منذ عهد طويل، وبلغت حرية النشاط الديني ذروتها مع إسحاق الفاسي اليهودي (404هـ/1013م-

---

(1) عباس الجراري: المرجع السابق، ص51 ،53.

(2) محمد بن شريفة: من تاريخ العادات المغربية – الأعياد نموذجا-،العادات والتقاليد في المجتمع المغربي، ندوة لجنة القيم الروحية والفكرية، مطبوعات أكاديمية المملكة المغربية بمراكش، المملكة المغربية 26شوال1428هـ/7 نوفمبر 2007م، ص87.

(3) ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص280.

(4) دندش: دراسات، ص181.

(5) نينا جميل: المرجع السابق، ص127.

(6) الونشريسي: المصدر السابق، ج11، ص 278، 279.

497هـ/1103م) الذي كان حبر اليهود بغرناطة، إذ لعب دورا مهما في التكوين الديني ليهود الأندلس[1]، وقد حددت التوراة الأطعمة والأشربة التي وجب على اليهود تناولها وعلى هذا الأساس أصبح لليهود أطعمة محرمة وأخرى حلال.

أ- الأطعمة والأشربة المحللة:

حللت الشريعة اليهودية أكل الحيوانات ذوات الأربع والتي لا تملك الأنياب وصرحت بأسمائها في التوراة فجاء فيها:"لا تأكلوا كل كريهة وهذه البهائم التي تأكلون بقر وغنم وحملان وماعز وأيل وظبي ويحمور وأروى وأربض وتبتل وزرافة"[2]، وبالنسبة للحوم الطيور فقد حللت لهم أكل الدجاج والإوز والبط وغيرها من الطيور الأليفة، والسمان والعصافير وبعض الطيور البرية الآكلة للعشب والحب، أما الأسماك فسمحت لهم بأكل ذات الزعانف والقشور[3]، وورد ذلك صريحا في التوراة في سفر تثنية الاشتراع والذي جاء فيه: "وهذا تأكلونه من كل ما في الماء،كل ما له فلوس وأجنحة تأكلون،وكل ما ليس له فلوس وأجنحة لا تأكلوه نجس هو لكم"[4]، وهذه الحيوانات التي حللتها الشريعة اليهودية اشترطت أن تكون سليمة من العيوب في جسدها ليتسنى لهم ذبحها[5]، ويتم بطريقة تتماشى مع ديانتهم فتذبح من منحرها وتتلى عليها بركة يتم من خلالها ذكر اسم الله،وفيما يخص الأشربة فسمحت التوراة دائما لليهود بشرب كل أنواع الأشربة بما فيها الخمر والنبيذ[6].

---

[1] محمد الأمين بلغيث: المرجع السابق، ج2، ص965.

[2] التوراة السامرية: ترجمة أبو الحسن إسحق الصوري، دراسة وتقديم سحبان مروة، دار ومكتبة بيبليون، جبيل، لبنان، 2010م، سفر تثنية الاشتراع، ص328.

[3] حسن ظاظا: الفكر الديني اليهودي أطواره ومذاهبه، طبعة جديدة من كتاب الفكر الديني الإسرائيلي أطواره ومذاهبه، دار القلم، دمشق، دار العلوم، بيروت، د.ت.ط ، ص197.

[4] التوراة ، ص328.

[5] بغناغة: تاريخ اليهود، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1421هـ/ 2001م ، ص419.

[6] ظاظا: المرجع السابق، ص 197، 198.

ومن الأطعمة التي اشتهر اليهود بتناولها حتى عرفت باسمهم الحجلة اليهودية والتي يتم تحضيرها بدرس أحشائها مع اللوز والصنوبر ويضاف لها مُرّي نقيع وزيت والقليل من ماء الكزبر والفلفل والقرفة والدارصيني والسنبل وخمس بيضات والملح، ويحشى جوف الحجلة بهذا الخليط مع بيضة مسلوقة،ويتم وضعها في قدر مع أربع ملاعق زيت ونصف ملعقة مُرّي نقيع وملح وملعقتين ماء، ويثّبت غطاؤها بالعجين وترفع على النار حتى يجف مرقها، يضاف لها نصف ملعقة خل وعين أترج ونعنع وتفقص عليها بيضتان أو ثلاثة وتغطى بقدر نحاس مملوءة بالجمر حتى تحمّر،ثم تقدم في صحفة وحولها الحشو وتزين بفصوص البيض المسلوق والفستق والصنوبر المحمص ويذر عليها الفلفل والقرفة وتسقى بالسكر، ونفس هذا الطعام يحضر بطريقة أخرى ويحمل نفس الاسم، حيث يتم وضع الحجلة في قدر مع التوابل والزيت والماء وبعد نضجها وجفاف مرقها تضاف لها أجزاء من أحشائها مدقوقة مع البيض والخميرة وتزين مثل سابقتها مع رشها بماء الورد[1].

ونجد أيضا الفروج اليهودي الذي يحضر بطريقتين الأولى، وفيها يتم وضع أحشائه وأطراف الفخذين والجناحين والعنق في قدر مع التوابل والخل والمُرّي والزيت ويرفع على نار معتدلة، وبعد أن تجف المرق تخمر بثلاث بيضات وفتات الخبز محكوك وغبار الدرمك مع الكبد مدروسة،وما تبقى من المرق ويزين بفصوص البيض وتذر عليه التوابل، ويقدم هذا الطبق مع اللوز، أما الطريقة الثانية فيحضر الديك بدرس أحشائه مع الجوز والقليل من الملح والنافع والكزبرة المقطعة، والبيض والماء، وفي قدر أخرى يوضع الديك مع الزيت ويحمر ثم يُخمر بالحشو السابق ويزين عند التقديم بنافع وفيجن مقطعين مع عيون النعنع والجوز المحمص[2].

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 42 ،45.

[2] نفسه، ص ص 43، 46.

وهناك أنواعا أخرى تحضر من اللحم كطبق اليهودي المحشو المدفون، والذي يتم صنعه يدق اللحم قطعا مدورة خالية من العظم يضاف لها في قدر التوابل ماعدا الكمون وأربعة ملاعق زيت وملعقتان ماء ورد والقليل من ماء البصل والماء والملح ويغطى بخرقة ويطبخ على نار معتدلة، من جهة أخرى تصنع بنادق صغار بدق اللحم مع الأفاويه وتلقى في القدر حتى تنضج، بعدها تُضرب خمس بيضات مع الملح والفلفل والقرفة وتقلى في مقلاة، وفي قدر أخرى يتم وضع ملعقتان زيت بعد أن يسخن الزيت قليلا يتم وضع البيض المقلى في قاع القدر ثم يفرغ عليه اللحم المحضر سابقا ثم يغطى بالبيض المقلي، ويغطى الجميع بثلاث بيضات مع غبار الدرمك والفلفل والقرفة وماء الورد واللحم المدقوق ويترك ليتحمر الكل، بعدها تكسر القدر ويقدم الطعام في صحفة مع عيون النعنع والفستق والصنوبر مع ماء الكزبرة والبصل المدقوق ونصف ملعقة مرّي نقيع[1].

واشترك اليهود مع بقية طبقات المجتمع في تحضير بعض الأطعمة من الباذنجان، كالباذنجان المحشو باللحم واشتهر بأنه أكلة يهودية، ويتم صنعه بسلق الباذنجان مع تنقيته من بذوره،ثم يدق فخذ الخروف مع الملح والفلفل والقرفة والدارصيني والسنبل مع ثماني بيضات ويحشى بهم الباذنجان، ويقسم هذا الأخير إلى ثلاث كميات الأولى يضاف لها أربع ملاعق زيت وماء وبصل وتوابل وملعقتان ماء ورد وصنوبر وعين أترج وعين نعنع، واللحم والماء ويغلي غليانا جيدا،والكمية الثانية تضاف إلى قدر بها ملعقة خل وأخرى مري وبصلة محكوكة وتوابل وغصن صعتر وفيجن، وورق أترج وعيدان بسباس وملعقتان زيت ولوز وحمص مبلول وزعفران مسحوق وثوم مقطع وماء، وفي قدر ثالثة نضيف للباذنجان ملعقة ونصف زيت وملعقة ماء كزبرة،ونصف ملعقة خل وبصلة محكوكة ولوز وصنوبر وغصن فيجن وأوراق أترج ويُرش الكل بماء الورد، ويذر عليه الأفاويه، أما القدر الثانية فتزين

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص49.

بفصوص البيض مقطعة وفيجن مقطع وتذر عليها الأفاويه، و القدر الأولى تقطع عليها بيضة مسلوقة مع فيجن ويذر عليها الفلفل[1]، ومن الأطعمة اليهودية أيضا قليهم للفلفل وتقطيعه ثم غمسه في الخل ويحمض مع الباذنجان والجزر وغيرهما من الخضر، وهذا من الأطعمة المألوفة عندهم وعرفوها قبل المسلمين[2].

ب- الأطعمة والأشربة المحرمة:

حرمت الشريعة اليهودية على اليهود أكل وشرب بعض الأطعمة والأشربة، ويأتي في مقدمتها اللحوم إذ حرمت عليهم لحم الخيل والبغال والحمير والجمل والخنزير والأرانب لأنها هذه الأخيرة ذات أظافر وهذا بورود نص صريح في سفر تثنية الاشتراع وجاء فيه: "لا تأكلوا من مصعدي الاجترار ومن مظلفي الظلف الجمل والأرنبة... نجسة هي لكم والخنزير إذ مطلق ظلفًا ومشقوق الظلف شقا هو"[3]، ومن الطير حرمت عليهم لحوم كل طائر له مخلب أو منسر- منقار معقوق- أو أنه مجهول الطعام الذي يتناوله[4]، وهذا التحريم نابع من نصوص التوراة التي جاءت لتحدد ما يحرم على اليهود من أطعمة[5]، وبالنسبة لصيد البحر فقد حرمت عليهم أكل الكائنات البحرية كالإخطبوط والجمبري والسرطان والمحار وكل الأسماك الملساء[6]، وحسبنا في ذلك ما جاء في التوراة: "وكل ما ليس له فلوس وأجنحة لا تأكلوه نجس هو لكم"[7].

---

(1) نفسه، ص202.

(2) احتمي: التغذية، ص133.

(3) التوراة : ص328.

(4) ظاظا: المرجع السابق، ص197.

(5) التوراة: ص328.

(6) ظاظا: المرجع السابق، ص197.

(7) التوراة: ص328.

والجدير بالذكر هنا أن الشريعة اليهودية لم تحرم هذه اللحوم فقط بل نجدها قد حرمت على اليهود بعض الأطعمة والأشربة التي يتم تحضيرها ويأتي في مقدمتها تحريم الجمع بين اللحم واللبن الحليب في طعام واحد فحرم عليهم أكل اللحم والجبن أو الزبد أو اللبن في وجبة واحدة، وعلى هذا الأساس حرم وضع اللحم في إناء وضع فيه اللبن أو الجبن من قبل، واشترط عليهم تخصيص آنية وصحون وأدوات طبخ وسكاكين للحوم وتحديد مكان لوضعها في المطبخ،ومجموعة أخرى من الأدوات والأواني للألبان ومنتجاتها في مكان آخر، فالشريعة اليهودية تفرض على كل يهودي الاهتمام بما يعدّه للأكل، وأن يكون حلالا يتوافق معها[1]، وفي هذا الصدد ورد في التوراة "لا تطبخ جديًّا بلبن أمه"[2]، كما حرمت طبخ اللحوم في السمن أو الزبد وأن تطبخ في الزيوت النباتية[3]، وبالنسبة للثمار حرمت عليهم أكل ثمر الشجر الذي يغرسونه حتى تمر خمسة سنوات من إثمارها والسبب في ذلك أن الشجرة في السنوات الأولى تكون غلفاء أي أنها غير مختونة فلا يجوز أكل ثمارها[4].

هذا فيما يخص الأطعمة أما الأشربة فحرمت عليهم خلط الأشربة بعضها ببعض كخلط الأنبذة أو الخمور، أو خلط الألبان ونحوها من الأشربة[5]، وقد اهتم اليهود بالخمر وإشتغلوا بكثرة في مجال التجارة فيها،حتى أن الفقهاء بالأندلس منعوهم من الاقتراب من بيوت المسلمين ردًا للشبهة لأنهم متهمين ببيع الخمور[6].

ج- الأطعمة والأشربة في الأعياد اليهودية:

---

[1] ظاظا: المرجع السابق، ص 197، 198.

[2] التوراة: ص328.

[3] ظاظا: المرجع السابق، ص198.

[4] بغناغة: المرجع السابق ، ص417.

[5] ظاظا: المرجع السابق، ص198.

[6] محمد الأمين ولد أن: تاريخ اليهود في الأندلس، دار منال للنشر والتوزيع، د.ت.ط، ص79.

تنوعت الأعياد اليهودية وارتبطت بشريعتهم التي عملت جاهدة على تحديد نوع الأطعمة والأشربة التي تليق بها، فاحتفلوا بها كغيرهم من أفراد المجتمع بالمغرب والأندلس، وأظهروا فيها الأبهة لإثبات وجودهم وخصوصية طائفتهم في المجال الديني والحضاري، وببلاد الأندلس كانوا يحيون أعيادهم بطريقة خاصة وبطقوس دينية يهودية تتم في المعابد أو البيوت بالاجتماع حول مائدة الطعام، أو من خلال الاجتماع في الولائم عند بيوت الأثرياء منهم(1)، وتنوعت أعياد اليهود التي احتفلوا بها فمنها الشرعية التي جاءت في التوراة ومنها المحدثة، كما كانت لهم بعض الأيام المقدسة كيوم السبت وسنفصل كل ما سبق ذكره فيما يلي:

يوم السبت:

حرم فيه إبقاء النار مشتعلة وقد عمد اليهود فيما بعد إلى ترك الأفران ونيران المطابخ والمدافئ والمواقد مشتعلة بعد ظهر يوم الجمعة للانتفاع منها يوم السبت(2)، وفي كل يوم جمعة كان اليهود يجتهدون لشراء ما يلزمهم من أكل وشرب ليوم السبت، فيشترون الحمص والبيض والبطاطا واللحم لتحضير طبق السخينة الخاص بهم، ويضع في إناء طين يوضع على النار يوم الجمعة قبل دخول السبت ويبقى على النار حتى الصباح السبت ليكون طعاما للغذاء، فيؤكل بذلك ساخنا دون فعلهم لمحرم(3)، ويتم صنع هذا الطبق من اللحم والبيض والبطاطا والحمص والأرز(4)، ثم يتناولون بعده الفواكه، واشتهرت نساء اليهود بحبهن أكل بذور القرع الأحمر أو الأصفر(5).

---

(1) ولد آن: المرجع السابق، ص 93، 94.

(2) ظاظا: المرجع السابق، ص167.

(3) أحمد شحلان: اليهود المغاربة من منبت الأصول إلى رياح الفرقة، ط1، دار أبي رقراق للطباعة والنشر، الرباط، 2009، ص43.

(4) Zakia Iraqui : Op.cit, Vol.4, p.788.

(5) شحلان: المرجع السابق،ص ص43، 47، 56، 60، 62.

عيد الفصح (عيد الفطير):

يبدأ هذا العيد من 14 نيسان(أفريل) ويتواصل إلى غاية 22 منه، وليلة السِّدِرْ هي ليلته الأولى والأهم، وترمز لخروج اليهود من مصر، ويقيمون فيه حفل الأربعة عشر طقسا، يجمعون فيه بين الطعام والشراب والرمز[1]، وسمي أيضا بعيد الفصح وهو عيد الربيع، واكتسب هذا العيد صبغة دينية لها علاقة بذكرى نجاة بني إسرائيل من فرعون، ويأكل فيه اليهود خبز الفطير الذي لا يحتوي على الملح ولا الخمير، لأنه يوم فرارهم من فرعون لم يكن لهم الوقت للتأنق في الخبز، لذلك سمي بعيد الفطير[2]، وفي هذا العيد يشتري اليهود الحبوب وينقونها ويطحنونها ثم نعجن رغائفا تطهى بالأفران وتخصص للاحتفال، ويشترون أواني جديدة تكون حلالا لم يطبخ فيها طعاما يخالف الشريعة اليهودية كأن يخلط الحليب باللحم في تحضير طعام وهو محرم عندهم، وما تبقى من خبز يتم التخلص منه ولا يؤكل في يوم الفصح إلا الخبز الجديد[3]، كما اشتهر اليهود في هذا اليوم بأكل الجبن الطري وشرب الحليب[4]، ويبدأ الاحتفال بعيد الفصح في يوم الرابع عشر نيسان (آخر يوم في مارس وبداية أفريل)، وهو بالنسبة لليهود يوم التفتيش عن الخميرة، إذ يتم إبعادها عن البيت، ويبدأ الاحتفال في المساء بمائدة الفصح وهي عبارة عن منضدة يوضع أمامها مقعد مستطيل الشكل يتم الاضطجاع فيه، وهو مخصص لرب العائلة إذ يتكئ عليه معتمدا على ذراعه الأيسر، هذا الأخير الذي يسنده إلى بعض الوسائد، ويصفف الأكل على المائدة بالنحو الآتي: توضع ثلاثة أرغفة من خبز الفطير على طبق وبجانبها قطعة من العظم الذي يحيط به بعض اللحم مأخوذة من الغنم ومشوية، وحزمة من بعض النباتات المرة كالخس أو الكبر أو الكرفس أو الشيكوريا[5]، وبجانب ذلك شيء من الفاكهة المهروسة أو المدقوقة في الهاون

---

[1] شحلان:التراث العبري اليهود في الغرب الإسلامي والتسامح الحق، ط1، منشورات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، دار أبي رقراق للطباعة والنشر، الرباط، المملكة المغربية، 1427هـ/ 2006م، ص48.

[2] ظاظا: المرجع السابق، ص182.

[3] شحلان: اليهود المغاربة، ص 66، 67.

[4] نفسه، هامش2، ص72.

[5] الشيكوريا: هي الهندباء منها البري والبستاني، وهذا الأخير يشبه الخس وأوراقه عريضة وطعمه مر، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص504.

والمنقوعة في النبيذ، وتوضع في نفس الطبق بيضة وشيء من الخضر كالفجل أو الجزر، وكأس من الماء المالح أو المخلوط بالخل"[1]. ومائدة ليلة السّدر أو الترتيب تقام بعد الصلاة ويقام عيد الفصح في البيوت[2]، ويقال أن هذه المائدة مأكولاتها كريهة على النفس، وكان أسلاف اليهود يأكلونها عند فرارهم إلى الصحراء، وعادات الأكل في هذا العيد أن يتقدم رب العائلة ويتذوق من كل صنف ثم يشترك معه أفراد العائلة، ويتم شرب أربعة أقداح من النبيذ بعد الأكل، ويترك القدح الخامس مملوءا بالنبيذ [3]، وفي يوم الفصح يزور الرجال خطيباتهم ويتناولون معهن وجبة تعرف بالمفليطة وهي عبارة عن فطائر تعد بالماء والدقيق وتكون رقيقة تطهى في إناء من الطين وتدهن بالزبد والحليب والعسل، والقصد من أكلها مع الزبد والحليب والعسل فالأول يرمز لنعومة الحياة والثاني لبياض الأيام والثالث لحلاوة الحياة[4].

عيد البوريم:

يقام في14 من آذار(مارس)[5]، وهو عيد النور ويعرف عند العرب بعيد المسخرة أو المساخرة، ويرجع ذلك لكثرة إفراط وإسراف اليهود في شرب الخمر والمسكرات يوم الاحتفال به، ويبدأ من ليلة الثالث عشر آذار من السنة اليهودية، بحيث يتم في هذا اليوم الصوم ويسمى عندهم بصيام استير، واليوم الذي يليه هو العيد أو البوريم[6].

عيد شبعوث أو الأسابيع:

---

[1] ظاظا: المرجع السابق، ص183.

[2] شحلان: التراث العبري، ص48.

[3] ظاظا: المرجع السابق، ص183.

[4] شحلان: اليهود المغاربة، هامش(2)، ص72.

[5] شحلان: التراث العبري، ص48.

[6] ظاظا: المرجع السابق، ص 172، 173.

يحتفل بهذا العيد في يوم 6 سيوان (يوافق ماي– جوان) من شهور اليهود، ويرتبط هذا العيد بمناسبتين: الأولى ذكرى نزول التوراة، والثانية الاحتفال ببواكير الغلل والحصاد، ويأكل فيه اليهود العسل والحليب[1] ويصنعون أيضا القطائف[2].

عيد الظلل:

وهو عيد زراعي في فصل الخريف ويعرف بالعبرية بسُكوُّت، ويبدأ الاحتفال به من يوم 15 أكتوبر، ويحتفل به من غروب يوم 14 أكتوبر ويدوم لمدة تسعة أيام[3]، وهذا العيد يلي عيد شبعوث ويذكّر اليهود بالفترة التي قضاها أجدادهم في الصحراء بعد خروجهم من مصر، ويصوم فيه اليهود يوم الغفران،وينصبون المظلات[4]، وفيه يفرح الناس بتخزين محصولاتهم الزراعية الغذائية للسنة كلها في فصل الخريف، وتمثلت تلك المنتوجات في التمر والتين الجاف والزيتون والزبيب والنبيذ[5]، وينتهي عيد الظلل في اليوم التاسع من الاحتفال حيث توزع فيه الحلويات والفواكه بعد الانتهاء من أداء الطقوس الخاصة بهذا العيد[6].

والجدير بالذكر أن اليهود كانت لهم مآدب خاصة بالأعياد والزفاف وتميزت بأطعمة معينة، فالرجل في يوم عرسه مثلا يصوم من المساء ثم يفطر مع زوجته على طعام له

---

[1] شحلان: التراث العبري، ص48.

[2] كواتي مسعود: اليهود في المغرب الإسلامي من الفتح إلى سقوط دولة الموحدين، إشراف عبد الحميد حاجيات، رسالة لنيل شهادة الماجستير في التاريخ الإسلامي، معهد التاريخ، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 1411–1412هـ/ 1990–1991م، ص131.

[3] ظاظا: المرجع السابق، ص ص 169، 179.

[4] شحلان: التراث العبري، ص49.

[5] ظاظا: المرجع السابق، ص ص 169، 170.

[6] شحلان: التراث العبري، ص49.

علاقة بالشريعة اليهودية،ويتمثل في حمام محشو باللوز والزبيب والجديد في هذا الطعام هو أنه متبل بكثرة[1].

3-أثر المسيحية:

أ- الأطعمة والأشربة المسيحية:

انتشرت في مطابخ المغرب والأندلس الأطعمة ذات الأصول الرومية، ونذكر منها البرانية من لحم الضأن الأحمر المدقوق والمخلوط بالباذنجان المسلوق والمهروس، والتوابل من الفلفل والكزبرة والسنبل المرّي النقيع والكمون والقرفة واللوز، وبشكل رغفا بقدر الكف تقلى في الزيت، ومن جهة أخرى يقلى الباذنجان ويترك جانبا ويتم طبخ لحم الضأن السمين مع الفلفل والكزبرة، والزعفران والقرفة والكمون والسنبل والمرّي النقيع، والخل والثوم، وفي قدر يتم وضع طبقة من اللحم المطبوخ فوقها أخرى من الباذنجان وفوقها طبقة من الرغف وهكذا حتى تنتهي المكونات تزين القدر باللوز ومحاح البيض، ويصب عليه الزيت ويدخل إلى الفرن، وقد يتم صنعها بالحوت والباذنجان[2]، كما تصنع بإضافة الكرش والبيض للحم وتفرش الغضارة بورق الأترج ويصفف عليها الباذنجان المقلي ثم يفرغ عليها اللحم المطبوخ ويزين بالبيض والبنادق وعيون النعنع، وتذر عليهم الفرقة والزنجبيل[3]، والمثلثة الفارسية التي تصنع من اللحم مع الخل والفلفل والكراويا والكزبرة اليابسة والزيت والفيجن واللوز ويضاف لهم الماء والثوم، وبعد نضج اللحم تخمر القدر بأربع بيضات مع الخميرة والفيجن المقطع ودقيق الدرمك، ويضاف لهم قبل ذلك كله الأترج والنعنع، وفي الأخير يلقى في القدر الباذنجان المقشر والمسلوق والمرشوش بالخل وتترك لقدر على الجمر حتى يخرج منها الودك، وكذلك نجد من الأطعمة المسيحية مسلوق الصقالية الذي يصنع من قطع اللحم

---

[1] حاييم الزعفراني: يهود الأندلس والمغرب، ترجمة أحمد شحلان، ج2، مطبعة النجاح الجديدة، الرباط، ص451.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص 140 ،141.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص96.

وبعض أجزاء الكرش مع البصل غير مقطع والبسباس والفيجن وورق الأترج والكزبرة اليابسة المدقوقة والملح والزيت والماء، وبعد أن يتهرأ اللحم يضاف له الثوم والفلفل[1].

وبالنسبة لطبق الصقلبية فيصنع من لحم الغنم من الذراعين والساقين والصدر مع الزيت والمُرّي والكزبرة اليابسة والكراويا والفلفل المسحوق والصعتر وورق الأترج والثوم والماء والملح، بعدها يتم إضافة عشر حبات من البصل مقطع دقيقا، وتصنع من اللحم بنادق وجزء منه تحشى به الأمعاء ويتم وضع بيضه في جوفها ويطبخ الكل مع اللحم وعند التقديم يزين الطبق بالبنادق والأمعاء المحشوة باللحم والبيض، كما اشتهر المسيحيون بأكل الحوت الكبير المسمى بالقبطون، وهو من أطعمة الروم المشهورة ويتم صنع أطباق خاصة منه، فبعد تقشيره وتنظيفه يقطع ويسلق بالماء ثم يحشى بفتات الخبز الدرّمك والجوز، ويكون شكله بعد حشوه رغيف تغلق حواشيه ثم يصب عليه الزيت ويدخل إلى الفرن،ويترك من يحمّر لونه[2].

غير أننا نجد بعض الأطعمة التي يتم استعمال النبيذ وأنواع الخمر في تحضيرها، ونذكر منها لون خمري من فروج والذي تستعمل فيه ملعقة من النبيذ، وهذا له احتمالين الأول أن استعمال النبيذ الغير مسكر وهنا يختص هذا الطبق بالمسلمين، أما إذا كان مسكرا فهو مسيحي، اشتهر الروم والبربر بذر الفلفل المسحوق على الطعام عند الأكل[3].

ونجد أيضا طبق الصقلي الذي يصنع من لحم الصدر والسن والأضلاع والقليل من الماء والملح والبصل ويطبخ على نار معتدلة، وبعد نضج البصل تضاف لهم أربعة ملاعق زيت والفلفل والقرفة والدارصيني والبنادق، وعند نضج اللحم تخمّر القدر بالبيض مع الزعفران[4].

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 116، 121.

[2] نفسه، ص ص 131، 150.

[3] نفسه، ص 33 ،54، 55.

[4] نفسه، ص 121 ،202، 203.

ب- الأطعمة والأشربة في الأعياد المسيحية:

عيد النيروز أو النوروز:

كلمة النيروز معربة من نوروز[1] وهو ليلة عيد الميلاد ويَنَير أو يناير[2] ويعني اليوم الجديد، ويتعلق هذا العيد بالفرس ويعتبر من أعيادهم القديمة، ويصادف عندهم أول يوم من السنة، ومن عادتهم في هذا اليوم إطفاء النار في ليلة الاحتفال به، ويرشون الماء في صبيحته، ويُعد الحجاج بن يوسف أول من سمح بالاحتفال به، وبالرغم من أن عمر بن عبد العزيز قد أوقف ذلك إلا أنه سمح به فيما بعد[3]، وبلاد الأندلس بدورها يحتفل أهلها بهذا العيد، وكان في شهر رجب القمري الذي يوافق شهر يناير الشمسي، ويتعلق هذا الشهر بتساقط الأمطار الغزيرة بالأندلس[4]، وكان الأندلسيون يفضلون إقامة الأعراس في الليلة التي تسبق هذا العيد، ويتم فيها إعداد الخبز على شكل مدن مسورة وهذا ما نستشفه من وصف أحد الشعراء لها إذ قال:

مدينة مســــــــوّرة حارُ فيها السّحرة

لم تبنها إلـــى يـــد عذراء أو مخــدرة

بدت عروسا تجتلي من درمك مزعفرة[5]

وفي يوم النيروز يتراش الناس بالماء في الطرقات والأسواق[6]، ويشترون الفواكه[7]، وعلى رأسها الترنج[1]، ومن الفواكه أيضا اللوز والقسطل والتمر والجوز والبلوط والتين

---

(1) القلقشندي: المصدر السابق، ج2، ص 445، 446.

(2) الطرطوشي: المصدر السابق، ص150.

(3) قروعي: المرجع السابق، ص 400، 401.

(4) ابن حيان القرطبي: المقتبس من أنباء أهل الأندلس،تحقيق محمود علي مكي، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، القاهرة، 1415هـ/1994م، ص146.

(5) المقري: المصدر السابق، ص131.

(6) شحلان: التراث العبري، ص48.

(7) الطرطوشي: المصدر السابق، ص150.

والزبيب وعين البقر والليمون، حيث كانت تصفف كلها في موائد بشكل جميل يجذب المشتري [2]، وتجدر بنا الإشارة إلى أنه في عيد ينير أو النوروز يتم صنع أو شراء الزلابية والهريسة، كما يأكلون البطيخ الأخضر والخوخ والبلح، وانتقلت هذه العادة للمسلمين فتشبهوا بالنصارى[3]، كما يصنعون في هذه المناسبة مختلف أنواع الحلوى[4]، ويتهادى الناس ويتبادلون التهاني فيما بينهم[5]، وقد شارك المسلمون النصارى الاحتفال بعيد النيروز وحسبنا في ذلك ما اعتادوا على تحضيره من أطعمة خاصة بهذا العيد كثريدة المثومة التي خصصت ليوم النيروز [6].

عيد المهرجان:

يتم الاحتفال بهذا العيد في السادس من تشرين الأول من شهور السريان(أكتوبر)، وفي السادس عشر من مهرمان من شهور الفرس، وهو في فصل الخريف[7]، وعادة الاحتفال بهذا العيد انتقلت من المشرق الإسلامي إلى بلاد المغرب والأندلس، واختلف الأندلسيون في وقت الاحتفال به عن المعهود عليه في المشرق، إذ حددوا الأيام الأولى من شهر يناير للاحتفال بالمهرجان على عكس المعمول به بالمشرق وهو أول يوم من شهر مارس[8]، وقد شارك المسلمون النصارى للاحتفال بالمهرجان، وورد ذكر هذا العيد في بعض الأشعار[9]، وذكروا في بعضها مجموعة من الأعياد في الأندلس كقول أحدهم:

---

[1] الزجالي: المصدر السابق، ص327.

[2] ابن قزمان: المصدر السابق، ص 232 ،233.

[3] ابن الحاج: المصدر السابق، ج1، ص47.

[4] الزجالي: المصدر السابق، ص422.

[5] ابن خاقان: المصدر السابق، ص98.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص54.

[7] قروعي: المرجع السابق، ص401.

[8] هنري بيريس: المرجع السابق، ص271.

[9] النويري: نهاية الإرب في فنون الأدب، ج1، دار الكتب المصرية، د.ت.ط، ص187.

دمت للمهرجان والعيد والنيروز   إلفا من الحوادث سالم[1]

عيد العنصرة:

ويعرف أيضا بخميس إبريل ويسميه المسلمون بخميس البيض[2]، وعيد العنصرة ما يزال يعرف بالمغرب إلى يومنا[3]، ويعتبر من الأعياد المسيحية واليهودية، فيحتفل به اليهود بعد عيد الفصح بخمسين يوما ويشكرون فيه الله على محصول الحصاد، ويطلقون عليه "عيد الحصاد" و"عيد الأسابيع" وهو دلالة على نهاية الحصاد، أما فيما يخص المسيحيين فقد احتفلوا به يوم الأحد السابع بعد عيد الفصح اليهودي، ويخلدون فيه ذكرى حلول روح القدس على الرسل بعدما صلب المسيح بخمسين يوما، وببلاد الأندلس يتم الاحتفال به في يوم 24 جوان[4]، ويقتني فيه الناس مختلف أنواع الحلويات ويأتي في مقدمتها الإسفنج والمُجّبنات[5]، هذه الأخيرة التي اشتهر بصنعها أهل الأندلس وذكرها الشعراء وتتبعوا خطوات صنعها في أشعارهم[6]، وشارك المسلمون النصارى أيضا باحتفالهم بعيد العنصرة، وقد أنكر عليهم بعض الفقهاء أكلهم للأطعمة التي يصنعها النصارى في ذلك اليوم، لأنها أطعمة مبتدعة بالنسبة للمسلمين لتشبههم فيها بالنصارى[7].

عيد خميس العدس:

خميس العدس من أعياد النصارى وشاركهم في الاحتفال به المسلمون، وسمي بخميس العدس لأنهم يستعملون فيه العدس المصفى لصنع الطعام واستعمالهم البيض الذي

---

(1) هنري بيريس: المرجع السابق، ص271.
(2) الطرطوشي: المصدر السابق، هامش(2)، ص151.
(3) نفسه، هامش(1)، ص151.
(4) قروعي: المرجع السابق، ص 402، 403.
(5) الطرطوشي: المصدر السابق، ص151.
(6) ابن عبد الملك: المصدر السابق، السفر8، القسم1، ص385.
(7) الطرطوشي: المصدر السابق، ص151.

يلونونه لأطفالهم[1]، واشتهر النصارى ببعض أنواع الأطعمة التي تأثر بها المسلمون وأصبحوا يحضرونها في مطابخهم، نذكر منها المروزية التي تصنع من الدجاج وعير البقر المنقوعة في الخل والزيت والعناب واللوز[2]، وتصنع أيضا من اللحم والحمص واللوز وعين البقر والزبيب الأحمر ومجموعة من التوابل والأفاويه والرياحين[3]، وهي فارسية الأصل نسبة إلى مدينة مروز الفارسية، والأغلب أنها انتقلت مع الفاتحين إلى بلاد الأندلس والمغرب[4]، وما تزال إلى يومنا هذا متداولة بالمغرب الأقصى مع بعض التعديلات في المواد المستعملة في تحضيرها[5].

وطبق الطباهجية الذي يصنع من شرائح اللحم والزيت والماء والملح والزنجبيل والفلفل، ويعد الخل عنصر مهم في تحضيره، وقد يضاف له اللوز أو يُحمّر بالبيض والخل والمرّي وماء الكزبرة الخضراء[6]، كما تصنع من شرائح اللحم الأحمر واللحم المخلوط بالشحم ويضاف لهم الملح والفلفل والكزبرة اليابسة والكراويا والخل والمرّي والجبن اليابس ويسمى هذا النوع بالطباهجية المغمومة[7]، غير أنه يمكن وضع شرائح من اللحم وشرائح فوقها من البصل[8]، والجلجلة، وهي عبارة عن مرق يرفق مع أنواع اللحوم المشوية من دجاج أو لحم الماشية أو السمك، ويتم صنعها من الثوم المطبوخ في الماء والمهروس مع الكزبرة الخضراء والمقدونس والكثير من الفلفل وخل الحصرم الطري أو أي نوع من الخل والماء وتضرب كل المكونات وتترك على حدى ويتم غمس قطع اللحم فيها وأكلها[9].

---

[1] ابن الحاج: المصدر السابق، ج2، ص 52، 53.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص19.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص98.

[4] الرقيق القيرواني: المصدر السابق، ص219.

[5] ابن رزين: المصدر السابق، هامش2، ص98.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص 104، 105.

[7] ابن رزين: المصدر السابق، ص120.

[8] مجهول: أنواع الصيدلة، ص124.

[9] ابن رزين: المصدر السابق، ص 101، 102.

الملاحظ أن الأطباق اليهودية والمسيحية التي سبق ذكرها كانت كلها حلال ولم تحتوي على ما تحرمه الشريعة الإسلامية، مما يدل على أن أهل الذمة قد احتفظوا بما يناسبهم من أطعمة و أشربة لأنفسهم.

نستشف مما سبق ذكره:

- أن الأطعمة والأشربة قد تباينت بين مناطق المغرب والأندلس حتى تتماشى مع اختلافاتها في نمط الإنتاج، وهذا ما يبرر لنا عدم وجود مائدة موحدة بل كانت محلية خضعت للنمط الزراعي السائد فيها والعوامل المناخية الملائمة لذلك، الأمر الذي جعل الانتشار الواسع لبعض المنتوجات في بعض المناطق ينعكس على معالم المائدة بها.

- كما أن معالم المائدة قد تحددت وفق عقلية أفراد المجتمع والتباين الطبقي فيه، وعكست لنا علاقة الطعام بالنسيج الاجتماعي في المجتمع، ومن جهة أخرى عكست علاقة التصنيف الجغرافي بها إذ أن المطبخ الحضري نجده قد تميز بنعومته وتنوعه وثرائه وتجلى ذلك في مائدة الطبقة الخاصة، في حين أن نظيره في البادية والجبال خضع للضرورة التي فرضتها الطبيعة المناخية فكانت سمته الخشونة والكفاف، وقد فقدت المائدة تنوعها في فترات القحط والجفاف وتحددت معالمها بحسب سنوات الجفاف والمطر.

- أن فترات المجاعات الدورية التي أصابت المغرب والأندلس أدت إلى وقوع الناس في إشكال الحلال والحرام في قضايا الأطعمة والأشربة، وقد رسخ العامل الديني مجموعة من العادات والمعتقدات في الطعام بقيت متأصلة في المجتمع لحد اليوم، كما عكس الحرية الدينية التي تمتع بها أهل الذمة في كثير من الأحيان.

الفصل الثالث: الأطعمة والأشربة وعلاقتها بالصحة.

أولا – الأطعمة والصحة.

ثانيا– كيفية استعمال الأطعمة والأشربة.

ثالثا– علاقتها بصحة الجسم.

رابعا– العلاج بالأطعمة والأشربة.

منذ القديم ارتبطت صحة الإنسان بنوعية أكله، وقد جعله الأطباء دواء لمعالجة الأمراض وكانوا يشترطون على بعض المرضى إتباع نوعية من الأكل فتُحدد لهم الأطعمة والأشربة الملائمة لعلاجهم، وهذا ما يفسر الإشارات التي ترد في كتب الطبيخ لفوائد بعض الأطباق التي كانت يتم تحضيرها بالمطابخ آنذاك.

أولا- الأطعمة والصحة:

1-النظافة في المطبخ:

اهتم المشرفون نظافة على المطابخ والأواني المستعملة فيه الطبخ وتقديم الأطعمة، حتى مكونات الأطعمة من لحوم وخضر عملوا على تنظيفها جيدا قبل استعمالها في الطبخ فعملوا على تجنب الطبخ إلا في الأماكن النظيفة وذلك محاولة للحفاظ على ما يطبخ من أطعمة، وفيما يخص الأواني التي تستعمل في المطبخ سواءً تعلق الأمر بأدوات التقطيع أو الغسل أو الطبخ أو التقديم أو الأكل هي الأخرى حرصوا كل الحرص على أن تنظف جيدا وقدور الفخار أشترط أن لا يطبخ فيها مرتين وينطبق هذا على أنية الفخار، أما المصنوعة من الحنتم فيتم الطبخ فيها خمس مرات فقط[1]، ويرجع ذلك لكون الإكثار من الطبخ في أواني الفخار والحنتم ينعكس سلبا على الطعام لأنه يجعله ساما[2].

وتغيير القدر يرجع للحفاظ على سلامتها من الشقوق التي تبقى فيها الزهومة حتى ولو غسلت بشكل جيد لن يسلم الطعام الذي يطبخ فيها فيما بعد من تلك الزهومة، وغسل القدور وتنظيفها بشكل جيد لم يقتصر على الفترة محل الدراسة بل نجد ذلك ينطبق على كل الفترات سواء السابقة لها أو التي جاءت بعدها ولأن القدور تستعمل لطبخ مختلف أنواع الأطعمة بمكونات وتوابل وأبازير متنوعة فإن تنظيفها ليس بالأمر السهل، ولذا تم الحرص

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص31.

[2] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 51.

والتأكيد على نظافتها وسلامة رائحتها كأن يتم امتحان ذلك بأن يجعل الطاهي حصاة "على أحد منخريه ويجعل منخره الآخر على القدر، فإن كانت رائحة القدر مثل رائحة الحصاة فقد أحكم غاسل القدر غسلها، وإن لم تكن الرائحتان سواء أعاد غسل القدر أبدا حتى تستوي الرائحتان"[1].

واشتُرط أكثر من مرة عند الطبخ أن تتخذ قدر جديدة أو نظيفة حفاظا على النظافة، وأواني الحديد كان يستحب استعمالها خاصة إذا تم الحرص على غسلها وتنظيفها لحمايتها من الصدأ والطبخ فيها له فوائد منها تقوية أعضاء الجسد، وبالنسبة لأواني القصدير يطبخ فيها ويؤكل فيها أيضا[2]، ويستحب القلي فيها أيضا مثل أواني الرصاص، غير أن الطبخ فيهما بطيئ جدا وأُشترط أيضا أن الأغطية التي تغطى بها القدور بأنواعها تكون مثقبة[3]، وأن لا تغطى بالصحاف لأنها لا تسمح بخروج البخار وأواني النحاس رديئة وينهى عن الطبخ فيها[4]، خاصة القلي لأنه يفسد المزاج وأفضل الأواني التي تصلح للطبخ والأكل فيها المصنوعة من الفضة والذهب لو أمكن وأباح الشرع ذلك[5].

والحفاظ على نظافة المطبخ بما فيه يضمن نظافة الأطعمة فيقال: "أن ما يجب أن يبدأ به في صناعة الطبخ التحفظ في تناولها من الأوساخ والعفونات، وتنظيف الأواني المستعملة لذلك مع نظافة الطباخ، وكثير من الناس يقولون أن أطيب الطعام ما لم تراه العين وليس كذلك بل أطيب الطعام ما وقع عليه الحس ورأته العين ووثقت به النفس واطمأنت إليه وعلمت حقيقته في صنعته"[6].

---

[1] ابن سيّار: المصدر السابق، ص21.

[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص3.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 52.

[4] ابن رزين: المصدر السابق، ص31.

[5] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 5.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص52.

ويفهم من هذا أن مهمة الطباخ لا تتعلق بالانتهاء من صنع الأطعمة والتعجيل في ذلك، دون الاهتمام بما يتطلبه ذلك من توفير النظافة وإتقان في العمل، الأمر الذي دفع بكثير من الخلفاء والملوك بأن يأمرون أن يكون طبخ أطعمتهم أمامهم وقد تولى عملية تنظيف المطبخ العبيد والإماء منهم وإلى جانب أنهم عملوا على طحن الحبوب وعجنها طبخوا الأطعمة واهتموا بغسل الأواني بعد الفراغ من الأكل[1]، وعلى هذا الأساس تعتبر قذارة الأواني وحرق النار من آفات الطبخ التي وجب الابتعاد عنها[2].

هذا فيما يخص الأواني أما تنظيف المكونات التي تدخل في تحضير الأطعمة، فنجد أنهم عمدوا إلى تنظيف اللحوم جيدا قبل استعمالها فتغسل لإزالة ما بداخلها من الدم[3]، وبالنسبة للحوم الحوت بأنواعه قبل طبخها يتم تقشيرها وتقطيعها وتسلق سلقة خفيفة في الماء المغلى ثم يعاد غسلها بعد إخراجها من الماء المغلى ويترك ليجف ثم يطبخ على النحو الذي يراد[4].

وقد تُقشر بعض أنواع الحوت وتشرح وتغمس في الماء المغلي، ويتم إخراجه من ساعته ويعاد غسله بالماء البارد وهذه الطريقة تختص بها بعض أنواع الحوت، أما الحوت الكبير فيقشر ويترك في الملح المسحوق ليلة ليتم غسله في الغد ويسلق سلقة خفيفة ومن أنواع الحوت ما يتم إخراج عظامه منه وينقى من الشوك، والنوع الذي يعرف بالسردين وهو صغير الحجم يقشر ويغسل ولكن لا يتم سلقه بل يستعمل في القلي مباشرة[5].

---

(1) خالد حسن محمود: المرجع السابق، ص 164، 165.

(2) ابن الخطيب: مختارات من كتاب الوصول، من كتاب الطب والأطباء في الأندلس، لمحمد العربي الخطابي، ج2، ص207.

(3) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص67.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص149.

(5) نفسه، ص150 وما بعدها.

أما أماكن الطبخ المتواجدة بالأسواق فقد حرصوا على نظافتها هي الأخرى، ويبرز هنا دور المحتسب في مراقبة ذلك والحرص على توفره، فنجدهم قد راقبوا أماكن وأوقات طبخ الأطعمة في الأسواق، وحسبنا في ذلك السقطي الذي شدد على الطباخين بالأسواق أن "لا يطبخون بالليل ولا في السحر ولا في الديار الخالية والمواضع الغابية وليطبخوا في حوانيت مخصصة مسطحة يتمكن من غسلها في كل الأوقات ويتناولون أشغالهم بضوء المصباح ... فيكون بين يديه أثناء تناوله للعمل قبل الرفع على الناس متعلم يخفق بمروحة تدفع الذباب"[1]، وشددوا على الخبازين في ضرورة تحري النظافة في أواني العجن فأمروهم "بغسل قصارى العجين كل يوم، وجرد الألواح ومسحها، فإن الحشرات تدب عليها"[2]، كما فرضوا على الطباخين في الأسواق"تنظيف أبدانهم ... وتنظيف الأواني والقدور ويتخذوا للقدور أغطية"[3].

وعمل المحتسب لم يتوقف على هذا فقط بل تعداه إلى مراقبة الأطعمة والأشربة التي تصنع في الأسواق وتباع للحفاظ على صحة من يستهلكها ،فعمد إلى مراقبة أكيال اللبن واشترط "أن تكون من حنتم أو من خشب ولا تكون من نحاس فإنه يولد فيه سمية ضارة للمسلمين"[4]، كما منع استعمال قدور ومقالي النحاس لأن تفاعل هذا الأخير مع الزيت ينعكس على الأطعمة فتكون سامة[5].

وشدد المشرفون على الحسبة على الفرانين في الحفاظ على الخبز حتى لا يحترق ويكون "فيه ضرر بالمسلمين لان الشيخ الكبير والصبي الصغير والمريض ومن به وجع في أسنانه يتعذر عليه أكله...وقد يحتاج بعض من يتناوله إلى الدواء والطبيب بسبب

---

(1) السقطي: المصدر السابق، ص35.

(2) ابن عبدون: المصدر السابق، ص48.

(3) نفسه.

(4) نفسه، ص41.

(5) نفسه، ص45.

أكله...وهذا إذا ما أخرجه وفيه بعض عجونة فإنه أيضا يضر بالمسلمين لأن من أكله يتولد في بطنه دود لعفونته، فيتولد منها أمراض فيحتاج إلى الأدوية والطبيب"[1]، ومنع خلط أنواع الزيت ببعضها حفاظا على صحة من يستهلكها من المرضى عند صناعة الأدوية به، والسمن هو الآخر منع خلط قديمه بجديده لأن الأول ينفع للأمراض والثاني يصلح للأكل وبهذا يضمن سلامة صحة من يستعمل السمن[2]، كما منع الجزار من خلط اللحم الطري باللحم البائت لأن هذا الأخير "قوته قد نقصت ولأن العلل والأمراض تحدث بسبب أكله لكثير من الناس"[3].

2- الطبخ وعلاقته بالصحة:

أ- اللحوم والتوابل:

حرص طباخو هذه الفترة على أن تكون مهنة الطبخ ملائمة لما تتطلبه الصحة سواءً تعلق الأمر بطريقة الطهي أو بالمكونات المستعملة في ذلك، كما اهتموا بإصلاح الأطعمة عند تحضيرها بما يجعلها مفيدة للصحة لا مضرة وفي هذا السياق يعطي لنا ابن الخطيب في كتابه الوصول لحفظ الصحة في الفصول طريقة لذلك فيقول أن الأغذية "تكتسب قبل الطبخ طعوما وكيفيات... وإصلاح ذلك العسل ولفظ ما تعلق به فإن كانت الكيفية مدارة أو عفوصة أو حرافة أو ملوحة فالسلق بالماء يذهب ذلك وإن كانت رائحة رديئة فالأبازير الموافقة تصلح ذلك وما لا تذهبه الأبازير من الكيفيات أذهبه الخل والكزبرة الرطبة"[4].

يفهم من هذا النص أن استعمال بعض المكونات في الطبخ يرتبط بإصلاح نكهات وأذواق بعض الأطعمة ،وقد أشار كلا من ابن رزين وصاحب كتاب الطبيخ إلى ذلك في كل كيفية يقدمانها، ففي الأطعمة التي تحتوي على الحوت أو أي نوع من الأسماك تستعمل

---

[1] ابن الحاج: المدخل، ج4، ص 157، 158.

[2] نفسه، ص ص 88، 90.

[3] نفسه، ص174.

[4] ابن الخطيب: مختارات من كتاب الوصول، ص207.

الكزبرة الخضراء وذلك "لأنها باردة معتدلة بين الرطوبة واليبوسة"[1]، والحوت بارد رطب بلغمي[2]، وإصلاحه يكون بوضع الكزبرة لأنها تحسن طعمه[3]، وبالنسبة للحوم فلحم الضأن يتميز بأنه رطب[4]، وهو أكثر غذاءً وإسخانا وترطيبا ويجب إصلاحه بما يخفف رطوبته بأن يطبخ مع الخل، وذلك ليجمع بين التلطيف والتبريد ويضاف له المرّي ليجمع بين التلطيف وسرعة الإخراج، وقد يطبخ أيضا مع الرائب وجب الرمان[5]، كما يحتاج في طبخه إلى الزيت الكثير[6]، والخل بارد يابس ويستعمل مع الأطعمة كثيرة الدسم والزيت ،أما المرّي فهو حار يابس يتم استعماله في الأطعمة كثيرة الشحم والزيت وكثيرا ما يتم استخدامهما في تحضير مختلف الأطباق[7].

وهناك من الأطعمة التي تطبخ بلحم الضأن ويضاف لها المُرّي والخل، مثل طبق فريك اللوز الأخضر بلحم الضأن الذي تضاف له بعد نضجه ملعقة خل طيب، والنرجسية يضاف لها الخل، وطعام بافزن الذي يحضر من الخرشف ولحم الضأن السمين والزعفران يطبخ بالخل أيضا، وطبق الفحصي هو الآخر يستعمل فيه لحم الضأن بحيث تضاف له كمية كبيرة من الزيت والكزبرة اليابسة والليمون المصّبر في خله، والجدير بالذكر أن لحم الضأن يتم طهيه بالكزبرة اليابسة والمرّي ومختلف أنواع الخل مثل خل الليمون وخل الحصرم، وينطبق ذلك على كل الأطعمة التي يستعمل فيها هذا النوع من اللحوم[8].

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص94.

[2] نفسه، ص88.

[3] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص37.

[4] نفسه، ص21.

[5] ابن البيطار: ج3، ص123.

[6] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص21.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص90.

[8] ابن رزين: المصدر السابق، ص114 وما بعدها.

واستعمال الكزبرة اليابسة يدخل في جميع أنواع الأطعمة خاصة التقايا والمحشي، وذلك لأنها تساعد على ترك الطعام في المعدة حتى ينهضم فلا ينزل بسرعة[1]، كما أن إكثار الزيت في الأطعمة يفيد في إصلاحها و"يطيبها ويذكيها"[2]، أما لحم الغنم فهو أكثر اللحوم استعمالا، ويتميز بكونه حار رطب وأفضله للأكل "ما ليس بالصغير ولا بالسمين الكبير من الذكران خاصة ثم لحم الخصي من الذكران المعتدل بين الصغير والكبير ثم الإناث المعتدلات في العمر"[3]، وبالنسبة لصغار الغنم فرطوبتها كثيرة جدا ولكن طعمها لذيذ، والأفضل أن يتم شيها في السفود بالفرن وإضافة المرّي لها لما تحدثه من رطوبات كثيرة في جسم آكلها[4]، وهذا ما نلحظه في اللحوم المشوية كجنب الخروف المحشو في الفرن إذ يضاف له المرّي والخل والكزبرة اليابسة[5].

والملاحظ أيضا استعمال الفلفل بكثرة في تحضير معظم الألوان التي تستعمل فيها اللحوم بمختلف أنواعها، ويرجع ذلك لكونه حار رطب يساعد على هضم الطعام، وبإضافته للأطعمة يلطفها ويساعد على إزالة زهومة اللحم[6]، ولحوم الماعز أفضلها صغارها خاصة الذكران والمسن منها تكون لحومها غير محمودة وهي مضرة، ويستحسن طبخ لحم الماعز مع اللفت أو الحمص[7] والمُرّي والنعنع والأفاويه والزيت بكمية كبيرة، ويتميز لحم الماعز بكونه بارد يابس وكثير الغذاء[8]، وعلى هذا الأساس فإن طبخه مع الحمص يصلحه لأن

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص53.

(2) نفسه، ص55.

(3) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص21.

(4) نفسه.

(5) مجهول: أنواع الصيدلة، ص31.

(6) ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص228.

(7) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص21.

(8) ابن خلصون: المصدر السابق، ص85.

هذا الأخير حار رطب وقريب الاعتدال، ويفضل إضافة الزنجبيل والدارصيني معه ومع اللفت أيضا لأنه حار رطب، ويستحسن طبخه مع اللحم السمين والخردل والأباريز [1].

وفيما يخص لحم الجمل فهو غليظ يابس بطيء الانهضام[2]، ويُختار منه الفتي ويؤكل مقليا بالزيت والفلفل والكرويا اليابسة والكمون، كما يطبخ بالماء والملح ويؤكل مع الخردل، ويفضل إضافة الخل والمُرّي لأن الأول يكسر حرارته ويلطفه، أما الثاني فيلطفه أيضا ويُسرع إخراجه[3]، والفائدة من إضافة الكمون أنه خاص بأمراق المقلوات يحلل الرياح الرياح ويسهل الهضم[4]، ويتميز بكونه حار يابس، والكروياء هي الأخرى حارة يابسة[5]، و و يساعد الخردل على هضم الأطعمة ويسخن المعدة ولأنه حار حريف يرفق دائما بالأطعمة الغليظة مثل لحم الجمل[6].

ولحم البقر غليظ الجوهر ويابس بارد وبطيء الانهضام، يُفضل منه الصغير الراضع[7]،لذا وجب طبخه جيدا وإصلاحه بإضافة الخل والعسل والثوم والسذاب والجرجير والكاشم[8]، ويؤكل بعدها الخردل[9]، واستعمال العسل يرجع لكونه يسخن ويجفف ونفس الأمر ينطبق على السذاب البستاني إذ أنه يعمل أيضا على تحليل الأخلاط الغليظة[10]، أما الكاشم فهو مسخن ويساعد على هضم الغذاء، ويعمل على تلطيف اللحوم الغليظة

---

(1) ابن خلصون: المصدر السابق، ص 83، 84.

(2) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص22.

(3) ابن البيطار: المصدر السابق،ج 1، ص232.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص53.

(5) ابن خلصون: المصدر السابق، ص97.

(6) ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص319.

(7) ابن زهر كتاب الأغذية، ص22.

(8) الكاشم: ينبت في الجبال ساقه صغيرة وأوراقه تشبه أوراق الإكليل، ثماره تشبه حب الرازيانج. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص298.

(9) نفسه، ج1، ص145.

(10) نفسه، ج3، ص ص7، 166.

خاصة إذا أستعمل مع الخل[1]، والثوم معروف هو الآخر بأنه مسخن ومجفف ويلطف الأغذية الغليظة، والجرجير يسخن أيضا[2].

أما لحوم الطرائد فهي غليظة ولحم الأيل أحسنه الأنثى والصغير ويتميز بأنه حار يابس غلظ ويشبه لحم الماعز المسن جدا، وإصلاح هذا النوع من اللحوم بطبخه لمدة حتى يتهرى ويكثر له الدسم[3]، ويفضل طبخه بالمُرّي والتوابل الحارة[4]، ولحم الغزال حار يابس يابس وهو سريع الانهضام وغذاؤه جيد[5]، ولحم الأرنب بارد يابس وغليظ وكثير الغذاء[6] الغذاء[6] والفتي منه أحسن ويتم إصلاحه بطبخه مع الحمص والبصل[7]، وهذا الأخير يتم يتم إصلاح الأطعمة به لأنه حار رطب[8]، كما يمكن الاستغناء عن الحمص واستعمال الماء الذي نقع فيه، ولحم القنفذ حار جدا ومعتدل وطعمه لذيذ[9]، ويتم تجفيف لحمه ويشرب بماء الزنجبيل[10].

وما كان من اللحوم غليظا يطبخ بالخل ويطال في مدة طبخه، أما ما صلب منها وجب عدم طبخه وتركه ساعات بعد ذبحه لأنه "يبقى فيها من القوة الحافظة التي اكتسبتها

---

[1] نفسه، ج4، ص298.

[2] نفسه، ج1، ص ص207، 209 ،219.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1 ، ص99.

[4] ابن خلصون: المصدر السابق، ص85.

[5] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 43 ، 44.

[6] ابن خلصون: المصدر السابق، ص85.

[7] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 44.

[8] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص58.

[9] نفسه، ص 24 ،25.

[10] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص290.

الأعضاء من القوة الحيوانية فيها ويتلزز اللحم لا ينحل عنها... فإذا كانت قد بقيت ساعات ذبيحة انحلت تلك القوة وكانت سهلة في الانهضام"[1].

ونظرا للضرورة التي فرضتها فترات الشدة اضطُر الناس إلى أكل أطعمة مضرة بالصحة كما سبق وأن رأينا كالجراد الذي كان أكله "يحرق الدم و يعقب آفات كثيرة"[2]، وهو حار يابس ولطيف ويتم طبخه أو قليه[3]، فعمدوا بذلك إلى إصلاحه بأخذ الكبير منه منه "فيغلى قدر على النار بماء مقدار غليتين ، ثم تزال أجنحته وأرجله و يقلى في الزيت في مقلاة حتى تجف رطوبته، ويوضع عليه مُرّي وقرفة وفلفل ويستعمل"[4].

وبالنسبة للحوم الطيور فأفضلها لحم الدجاج ويستحسن طبخه تفايا لأنه مفيد صحيا[5]، وهو من أفضل اللحوم تفيد أمراقه مرضى الجذام كما أنه يصلح"حال المنهوكين والناقهين"[6]، وهو معتدل مائل إلى الحرارة ويعدل المزاج المنحرف، ويتم إصلاحه بترك الدجاجة في ريشها مدة ساعة بعد ذبحها، أما لحوم ذكرانها خاصة الفتية فغذاؤها مفيد صحيا، ويتم طبخها بالخل والقرع[7]، لأن هذا الأخير بارد رطب وإرفاقه بالخل لينقص من غلظه ويبطئ هضمه[8].

كما يتم إصلاح لحوم ذكران الدجاج بطبخها بالأفاويه والبيض[9]، ويطبخ لحم الديوك أيضا "بالمُرّي و التوابل الحارة والمطجنة في الفرن وما أشبهها من أغذية المرطوبين

---

[1] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص68.

[2] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص30.

[3] نفسه، ص29.

[4] ابن رزين : المصدر السابق ، ص185.

[5] نفسه، ص15.

[6] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص ص15،18.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص ص 84،87.

[8] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 251 ،252.

[9] ابن خلصون: المصدر السابق، ص87.

والمبرودين"[1]، وإضافة البيض للأطعمة تساعد على تبريدها فهو يبرد تبريدا معتدلا ويُجفف[2]، ولحم الحجل معتدل في الحرارة والبرودة ويابس ويتم إصلاحه بطبخه بدهن اللوز الحلو ويحمّر بصفار البيض[3]، واللوز يتميز بأنه حار وحلو ورطب[4]، ويصلح "للضعفاء والمرضى وأهل الحمية الدائمة وأصحاب النعم والترفه ولمن لا يتعب في الأعمال، ولمن معدته ضعيفة "[5].

وفيما يخص اليمام ففراخه كثيرة الرطوبة، ويتم طبخه بالمُرّي[6]، ويتم إصلاح لحومه بالخل والكزبرة والأفضل أن تستعمل بعد مرور يوم من ذبحها[7]، أما الكبير منه فهو معتدل يميل إلى الحرارة واليبس وهو كثير الغذاء[8]، ولحوم الحمام حارة يابسة ويتم إصلاحها بطبخها بالخل والكزبرة الخضراء[9]، لأن هذه الأخيرة رطبة حارة وتمنع الطعام من النزول في المعدة، وهي بذلك تنفع في الإسهال خاصة إذا تم إشراكها مع الخل في تحضير الأطعمة[10].

ولحم الإوز رطب وحار وبطيء الانهضام ويتميز بأنه يغذي غذاءً متوسطا بين المحمود والمذموم[11]، ولحم البط كثير الرطوبة وبطيء الانهضام، ويتم عجن كبده باللبن فيكون كثير الغذاء وأحسن انهضاما، ويتم إصلاح لحوم الإوز والبط بطبخها مع الخل

---

(1) الرندي: المصدر السابق، ص201.
(2) ابن البيطار: المصدر السابق، ص176.
(3) ابن خلصون:المصدر السابق، ص86.
(4) ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص387.
(5) الرندي: المصدر السابق، ص332.
(6) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 44.
(7) ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص85.
(8) ابن خلصون: المصدر السابق، ص86.
(9) نفسه، ص86.
(10) ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص330.
(11) نفسه، ج1، ص93.

والأفاويه الملطفة والسذاب أو الكرفس كما يمكن إضافة الحمص والكراث والدارصيني، أما إذا استعملت مشوية فيتم مسحها بالزيت وحشوها بالبصل والثوم، ويتم إصلاحها أيضا بالخل بعد سلقها ثم تحشى بالكزبرة والكرفس والسذّاب والثوم والدارصيني[1]، واستعمال الكرفس لأنه حار ويفعل فعل الكزبرة ويسهل هضم الطعام، والكراث يسخن ويلين البطن[2] وهو منشط، ويرطب الالتهابات[3]، والدارصيني يتميز بأنه حار ملين ويُجفف الرطوبة وهو أفضل الأفاويه في ذلك ويعمل على تلطيف الأطعمة الغليظة ويسهل هضمها[4].

ولحم العصافير حار يابس وأحسنها السمينة ويتم إصلاحها بالخل والقرع والزيت[5]، غير أنه لا يصلح للشباب وأصحاب المزاج الصفراوي وهو من "أغذية المرطوبين ومن هم في حاجة إلى التلطيف والتجفيف"[6]، ولحوم العصافير المطبوخة بالمُرّي أسرع انهضاما، أما المشوية فهي بطيئة الانهضام عسيرة ، لذا وجب شيّها بشكل جيد، وإذا طبخت أمراقا بالماء والملح تلين البطن، ولحوم الزرازير السوداء حارة يابسة والأخرى أقل حرارة ويبسا وهي بطيئة الانهضام غليظة، ولأنها تأكل الحشرات السّامة فهي تضر آكلها، ولذا من الأفضل تركها حية لمدة يومين أو ثلاثة ثم تستعمل لحومها وذلك حتى تهضم ما أكلته من تلك الحشرات[7].

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق ، ج1، ص139.

[2] نفسه، ج4، ص320.

[3] أحمد قدامة: المرجع السابق، ص568.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص359-361.

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص87.

[6] الرندي: المصدر السابق، ص20.

[7] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص17.

ويتم شواء لحوم الأرانب بعد غليها في الماء والملح أولا ثم تدهن بالزبد وعند نضجها يضاف لها مرق من خل ومُرّي نقيع الكمون والزيت والثوم والزنجبيل والصعتر [1]، والزنجبيل يعمل على التسخين وهو رطب يساعد على الهضم[2]، أما الصعتر فينظف المعدة والأمعاء ويستعمل لتلطيف الأغذية الغليظة، وهو حار يابس يساعد على هضم الأطعمة الغليظة، خاصة إذا أُرفق بالخل في تحضير الأطعمة لأنه يلطف اللحوم الغليظة ويكسبها لذّة في الطعم[3].

والشواء على العموم راعى فيه الأطباء نوع الأواني التي يشوى فيها "فشواء القدر أرطب قليلا،وشواء المفرش رديء مشتت الأجزاء، بعضه نضج وبعضه محترق، وبعضه نيء فهو رديء"[4]، فاللحم الذي يُشوى في طاجن على الجمر مع المُرّي والأبازير الحارة ويتم قليه حتى يجف مرقه ثم يُفوه بالقرفة والمصطكى هو "أكثر أنواع اللحم تجفيفا مع حرارة وهو أقل غذاء من الأولّ ، لا يصلح للشباب ولا لمن يستعمل الرياضة وكذلك اللحم المشوي على الجمر في السفود،إلا أنه ليس فيه من الحرارة ومن اليبس ما في اللحم المطجن، وهو أوفق للمرتاضين ومع ذلك غليظ بطيء الهضم"[5]، لذا فضل أطباء الأندلس الأندلس أكل اللحم المطبوخ[6].

أما الحوت البحري فهو أفضل من النهري ويتم سلقه بالماء الحار ثم يصب عليه الزيت في قدر كبيرة أو ملة فخار أو حنتم فإذا نضج يُصنع له مرق من الخل أو الزنجبيل لإصلاحه ، كما يمكن تفتيته في المرق وتضاف له الكزبرة أو البيض فيسّن ذلك طعمه،

---

[1] مجهول: أنواع الصيدلة، ص12.

[2] ابن البيطار :المصدر السابق، ج2، ص474.

[3] نفسه، ج3، ص112.

[4] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص74.

[5] الرندي: المصدر السابق، ص203.

[6] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص74.

وقليه يكسبه كبريتية ويصبح مضر خاصة بالنسبة لأصحاب المزاج الحار، ويستحسن في هذه الحالة أن لا يضاف له الخل والثوم فإذا شوي في السفود فلا بأس بإضافة الخل، والمقدد منه بالملح يكتسب حرارة ويُصبح ألطف وأقل غذاءً، غير أن الطري منه يبقى أحسن[1]، ولأنه بارد رطب فيتم إصلاحه بطبخه بالمُرّي وكمية كبيرة من الزيت ثم يلعق عليه العسل[2]، وأمراقه تعدَّل بالزيت العذب والخل والزنجبيل، ولا يستحسن إشراكه مع البيض والكزبرة الرطبة والثوم[3].

ولحوم الحوت من اللحوم اللينة لذا وجب التعجيل في طبخها، وذلك لأنها عندما تذهب حياتها بعد إخراجها من الماء فإنها لا تملك "قوة تحفظ بها جوهرها عن التغير"[4]، وعلى العموم إصلاح السمك يكون بقليه أو شييه بدهن الحور[5] والزيت، ويؤكل بالفلفل المسحوق ومربى الزنجبيل[6].

وفيما يتعلق برؤوس ما تم ذكره من الحيوانات فهي كثيرة الغذاء[7]، وأحسنها ما كان لحيوان معتدل الرطوبة، وتتميز بكونها حارة رطبة وغليظة، وأكلها مضر بالمعدة لأنها بطيئة الانهضام، ولإصلاحها وجب استعمال الدارصيني ويمضغ بعدها المصطكى[8]، لأن لأن هذا الأخير يقوي المعدة ويحلل رطوباتها خاصة إذا شرب بماء بارد[9]، ولحم الخدين من الرأس كثير الغذاء والعينان فيهما الدسم وسريعتا النزول، ولحم اللسان أخف، ويتم

---

[1] نفسه، ص 36، 37.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص88.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 45.

[4] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص68.

[5] الحور: يعرف بالجوز وأشجاره شبيهة بالجوز، ثماره تعرف بالبرد يسيل منها زيت طيب الرائحة. انظر: ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص304.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص43.

[7] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ص 44.

[8] ابن البيطار: المصدر السابق، ص446.

[9] نفسه، ج4، ص450.

إصلاح لحم الخدين وأصول الأذن بالخل والصعتر والخردل والأنجدان ويؤكل لحم اللسان بالملح، أما الدماغ فيؤكل بالخردل والخل والمرّي والصعتر[1]، لأنه بارد وهو كثير الغذاء[2]، ويتم طبخ دماغ الخروف بالسمن الطري والبيض والحليب والقليل من السكر، وتخصص له أواني لطهيه في الماء والملح، وعند أكله يذر عليه الملح[3]، وبالنسبة لجلدة الرأس والأكارع فهما تتميزان بالبرودة واليبوسة وغذاؤهما قليل وهضمهما بطيء، ويتم إصلاحهما باختيار السمينة منها وتطبخان جيدا ويفضل صنع الثريد منهما[4].

والأكباد حارة وكثيرة الغذاء لكنها بطيئة الانهضام[5]، وأحسنها ما تعرف باسم التبنية، وهي أكباد الحيوانات التي تعتلف التبن اليابس وتتميز برطوبتها، وأفضل الأكباد أكباد الجداء والحملان، غير أن أكباد الدجاج والديوك السمينة مفضلة عند أهل الأندلس لكنها ثقيلة وهضمها بطيء، ويستحسن عدم الإكثار منها ويتم إصلاحها بالمُرّي والزيت، أو تشوى على الجمر بالملح والدارصيني[6]، والقلب حار رطب بطيء الهضم عسيره وأقل غذاء، وأفضله قلب الحيوان الفتي ويتم اصلاحه بمح البيض والأفاويه الحارة الرطبة[7]، وأن وأن ترفق في طبخها بشحم الكبش والمُرّي والزيت، وإذا تم شيّه وقليه يكون في دهن اللوز، كما أن الانجدان والفلفل والكمون والصعتر يصلحونه ويجب استعمال مربى الزنجبيل بعد أكله[8].

---

(1) نفسه، ج2، ص446.

(2) بن الخطيب: كتاب الوصول، ص 44.

(3) مجهول: أنواع الصيدلة، ص 14، 15.

(4) ابن خلصون: المصدر السابق، ص88.

(5) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 44 أ.

(6) ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 306، 307.

(7) ابن خلصون: المصدر السابق، ص87.

(8) ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص282.

أما الطحال فهو بارد يابس ويتم إصلاحه بطبخه بالدارصيني والكزبرة الخضراء والسنبل[1]، ولإصلاح غلظه تنزع منه العروق والدم والشحم ثم يطبخ في أمعاء نقية فيصبح غذاؤه جيدا، هذا فيما يخص طحال الحيوانات العظيمة الجثة، كما يجب أن يؤكل معه الكبر المخلل والأطعمة الملطفة[2].

وبالنسبة للبطون والأمعاء فهي الأخرى عسرة الانهضام وقليلة الغذاء[3]، فالأمعاء تصنع منها النقانق وتضاف لها الأبازير والتوابل بكثرة، وهذا النوع من الطعام كثير الغذاء إلاّ أنه عسر الانهضام والخروج من البطن لكون الأمعاء محشية باللحم الأحمر، ولا تصنع منها إلا الاسفيذاجات لأنها لا تصلح لذلك [4]، وينصح بأكل الكبد مع الكلية لأن هذه الأخيرة حارة يابسة وقليلة الغذاء والكبد تصلحها مع إضافة محاح البيض لهما، والبطون أو ما يعرف بالكرش فهي باردة يابسة وهضمها بطيء وغذاؤها قليل، ويتم إصلاحها بطبخها بالخل[5]، وتوجد عدة أطباق يتم فيها جمع الكرش والأمعاء والكبد مع اللحم مثل طبق البلاجة، كما تصنع من الكرش عصب صغيرة تستعمل في أنواع أخرى من الأطعمة كان يحشى به خروف مع الجبن[6].

أما اللحم الأحمر فهو حار رطب كثير الغذاء ويتم إصلاحه بطبخه مع الشحم والأفاويه الطيبة، وإرفاق الشحم به لأنه يساعد على نضجه فهو بارد رطب وعند أكله يقدم في صدر الطعام ويشرب عليه شيء من المُرّي[7]، ومن أنواع اللحوم المهزول ويتم

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص87.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص132.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 44 أ.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص79.

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص88.

[6] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 27، 75.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص88.

إصلاحه بسلقه قبل طبخه، كما أن سلق اللحوم بصفة عامة مفيد وتنزع رغوتها عند طبخها بالملعقة المثقبة التي تمسك الرغوة فقط[1]. وأجبان الحيوانات السابقة كالجبن العتيق اليابس يضر الشباب ويقل ضرره بالنسبة للشيوخ ويتم إصلاحه بشرب شراب البنفسج أو شراب التمر الهندي، وأكل ورق الخس[2].

وبيض الطيور التي سبق ذكرها يتميز بأنه أقل حرا وتجفيفا منها غير أن أكثر البيوض استعمالا بيض الدجاج[3]، ويتم طبخه مع الخل[4]، ومما قيل في مكوناته:

أبيضه للبرد والتليين ومحد لليبس والتسخين[5]

والبيض ينفع المعدة والأمعاء والنيمريشت منه أحسن غذاءً وأكثره من الرقيق، أما الصلب فهو أكثر غذاء من النيمريشت، وبيض البط رديئ وبيض النعام والإوز أيبس، ويتم طبخ صفاره مع الدقيق والفلفل المسحوق والمرّي والشراب الريحاني، ثم يوضع الإناء في قدر فيها ماء يغلي حتى يغلظ بعدها يؤكل وهو سريع الانهضام وجيد الغذاء، ويمكن إصلاحه بالنسبة لأصحاب المعدة الضعيفة بالملح والفلفل والمرّي لأنهم يلطفونه، وأما بياضه فيصلح بالملح والمرّي والزيت لأن ذلك يعدل مزاجه ويخرجه بسرعة، كما أن سلق البيض بالخل ينفع كثيرا، والعجة بطيئة النزول ثقيلة خاصة إذا كانت بالسمن لأن الزيت أحسن وأخف، ويفضل أن تصنع من صفار البيض فقط[6].

وبيض كل الطيور إذا طبخ بالبصل أو ماء اللفت كان أفضل غذاءً للصحة، ويمكن كسر عشر بيضات في إناء حنتم مع الزيت والخل والمُرّي النقيع ملعقة من كل صنف

---

[1] ابن الخطيب: مختارات من كتاب الوصول، ص207.

[2] الرندي: المصدر السابق، ص205.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 45 أ.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص177.

[5] علي بن حسن المراكشي:علامة السعادة، ورقة 80 أ.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص177.

ونترك على النار حتى تثخن فتكون أنفع وأصلح[1]، ويرى ابن زهر أن طريقة طبخه التي اعتاد الناس عليها مضرة فيقول: "والناس يطبخون البيض على أنواع مختلفة: منها أنهم يقلونها ومنها أنهم يعملون منها أمراقا بالفتات وبالكزبرة ويطبخونها في الفرن أو في غير الفرن ،ومنها أنهم يخلطونها بالجبن الطري ويعجنوها به ثم يقلونها ويستعملونها بالعسل وهو شر غذاء يعقب أمراضا رديئة صعبة "[2].

ب- الحبوب:

وبالنسبة للحبوب التي يصنع منها الخبز أو الجشيشة هي الأخرى لها مميزاتها وما يصلحها، فحبوب الحنطة والقمح والبر طبعها الاعتدال إلى الحرارة[3]، ودقيقها إذا كان جديدا أي قريب للعهد بالطحن يسخن ويعين على حبس البطن، كما أنها إذا استعملت مطبوخة تُصلح بعدم شرب الماء بعد أكلها ويجب أن يؤكل بعدها جوارشن[4] الكمون[5]، وخبزها إذا عجن وجب أن يطرح فيه الملح والخميرة بقدر ما تحتاجه كمية الدقيق[6]، وتم إصلاح هذا النوع من الدقيق بإكثار الماء عند عجنه وعركه جيدا والاعتدال في استعمال الخميرة وطبخه جيدا[7]، كما أنه إذا طبخ خبزه في التنور كان أحسن من الفرن، ويتميز بالحرارة والاعتدال والرطوبة[8].

---

[1] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص 19 ،20.

[2] نفسه، ص20.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 46 أ.

[4] جوارشن: تصنع من التوابل والرياحين مع السكر وماء الورد وتكون في قوام المعاجين، إلا أنها تأخذ أشكالا حسب رغبة صانعها كالأصابع أو الألواح،و هي أدوية هاضمة.انظر مجهول: الطبيخ، ص252 وما بعدها.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص299.

[6] الطبري: حفظ الصحة، تحقيق محمود مصري، منشورات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم الثقافية إيسيسكو 1432هـ/ 1432هـ/ 2011م، ص112.

[7] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 46 أ.

[8] الطبري: حفظ الصحة، ص112.

وقد أشاد الأطباء باستعمال أنواع القمح الجيدة والمفيدة للصحة ،إذ"يتخذ منه ما كان مكتنز الجرم غير متخلل،عسير التهشم تحت الأسنان ثقيلا في الوزن،فان ما كانت هذه صفته من القمح فهو أكثر غذاء وأقل نخالة، يأخذه أهل التعب والرياضة باللحم الدسم ،كلحوم البقر والكباش المسنة، ومن لا يستعمل الرياضة ويريد تعديل يبسه وإكثار غذائه فليأخذه باللحم الفتي الدسم من الكباش أو الجديان أوبالزبد واللبن الحليب وبالحلاوات"[1]، أما الشعير فهو بارد يابس[2]، معتدل حساؤه جيد، ويتم إصلاح الأبيض منه الرزين الطري الطري والقليل القشر بالمبالغة في طحنه ويغربل بعدها، ووجب عجنه باستعمال الملح والخميرة والأنيسون[3].

وقد رأى الأطباء أن سبب الأمراض التي تنتشر بين عامة الناس هو خلطهم للحنطة مع الفول والحمص[4]، وإذا استُعمل الشعير مطبوخا كان أصلح لأن ذلك يُخرج ما فيه من توليد للنفخ[5]، وخبزه أصلحه ما تم طبخه جيدا في التنور وبعده ما طبخ في الفرن ثم الملّة، الملّة، وسويق الشعير غذاؤه جيد وهو يبرد باعتدال[6]، والسلت صنف من الشعير تنزع منه منه قشرته ومزاجه شبيه بمزاج الحنطة[7]، والأرز حار يابس وهو أكثر غذاء وعذب الطعم غير أنه بطيء الانهضام، وإصلاحه بطبخه في اللبن الحليب ودهن اللوز الحلو والسكر حتى يقل عقله للبطن ويكون غذاؤه معتدلا حسنا، وإضافة السكر ليسرع انحداره عن المعدة، أما إصلاح يبسه فيتم بتنقيعه في ماء نخالة السميد لمدة ليلة أو ليلتين أو في اللبن الحليب ثم يطبخ بعد ذلك بالماء ودهن اللوز الحلو، ويستعمل أيضا دقيقه حساءً رقيقًا مع

---

[1] الرندي: المصدر السابق، ص186.

[2] الطبري: حفظ الصحة، ص112.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص82.

[4] الرندي: المصدر السابق، ص187.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص83.

[6] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص61.

[7] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص36.

شحم كلى الماعز وطبخه جيدا، ويصلح كذلك بطبخه بلبن الماعز، أما حليب كل من الضأن والبقر فيطيلان بقاءه في المعدة[1].

والحمص حار رطب ويفضل منه الأسود والسمين الرطب الأحمر ويتم إصلاحه بأكله بالملح والزنجبيل والدارصيني[2]، ويطبخ مع اللحم حتى يعين على نضجه ويلين البطن إذا تم طبخه مع الكمون والشبث يستعمل في أكله الزيت والخردل، كما وجب عدم شرب الماء بعد أكله مباشرة[3]، وطبخه مع الشبث لأن هذا الأخير يجفف[4]، والعدس بارد بارد يابس وهو مفيد إذا تم طبخه بالخل، وأفضل أنواعه ما كان لونه قليل السواد ويصلّح بسلقه بالماء والملح ودهن اللوز الذي يطيب نكهته [5]، وأفضله أسرعه نضجا، كما يمكن إصلاحه بطبخه بالخل طبخا جيدا، وقد يضاف له ماء الحصرم[6]، والدُخن بارد يابس بطيء الانهضام وهو من الحبوب التي يصنع منها الخبز، ويتم إصلاحه بطبخه باللبن الحليب والدسم أو بالربوب ليقل ضرره ويبسه ويصبح غذاؤه صالحا[7] ،وهناك من يستعمل الزيت بدل الدهن[8].

والجاورش نوع من الدُخن بارد يابس يحبس البطن[9]، ويتم إصلاح عقله للبطن بالإكثار من الدسم عند أكله[10]، كما يتم أكله بالحليب والزبد، والفول بارد يابس وإصلاحه يكون بالملح والزنجبيل والكمون والصعتر والثوم والإكثار من الزيت في طبخه[11].

---

[1] نفسه، ج1، ص 25 ،26.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص83.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص 289 ،290.

[4] نفسه، ج3، ص66.

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص83.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص 160 ،161.

[7] نفسه، ج2، ص 367 ،368.

[8] ابن خلصون: المصدر السابق، ص84.

[9] الطبري: حفظ الصحة، ص112.

[10] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص214.

[11] ابن خلصون: المصدر السابق، ص83.

وقد شكل الخبز الغذاء الأساسي لغالبية سكان المغرب والأندلس، وكانت له علاقة بالأمراض والبنية الجسدية فالمختمر منه سريع الانهضام وإصلاحه بتعديل تخميره وإحكام عجنه وإكثار كمية الماء فيه، أما الفطير فهو "رديء بطيء الانهضام...لأهل الجهد والتعب"[1]، وأهل الراحة و قلة التعب لا يصلح لهم خبز الفطير وخبز الملة وخبز المقلاة لأن هذه الأنواع من الخبز"رديئة الغذاء بطيئة النفوذ عسيرة الخروج عاقلة البطن"[2]، وإصلاحه يكون بعدم المبالغة في طبخه والإكثار من الرازيانج و الشونيز في عجنه[3]، وخبز الشعير "يصلح للمحمومين حمى حادة وخاصة في الصيف"[4].

أما الحواري (الدرمك عند العامة) والسميد فـ"يوافقان أهل الرياضة والكد وذوي الصناعات المتعبة، ويضران بأهل الدعة وبمن لا يستعمل الرياضة"[5]، كما أنهما "من أكثر أنواع الخبز غذاء وأحسن توليدا للدم وأقوى عليه وهما يخصبان البدن وينعمانه وينميان الأعضاء وينضران اللون"[6]، ولكثرة استهلاك هذا النوع من الخبز من طرف أهل الترف من الأندلسيين عمد الأطباء إلى نصحهم بالرياضة أو أن يتم ترك بعض من نخالة دقيق الحواري يجاد عجنه ويضاف له الشونيز والأنيسون والرازيانج ويجب الإكثار من الخميرة فيه والملح، أما خبز الخُشكار فيتميز بسرعة الهضم في المعدة والخروج عن البدن وهو"بالجملة من أغذية من تعتريه الحصاة أو أوجاع المفاصل أو من في كبده صلابة أوفي طحاله، ومن لايستعمل الرياضة ولا له صناعة متعبة كالحدادين وغيرهم"[7].

---

(1) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص10.

(2) الرندي:المصدر السابق، ص186.

(3) نفسه، ص80.

(4) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص11.

(5) الرندي: المصدر السابق، ص183.

(6) نفسه.

(7) نفسه، ص185 ،186.

واعتاد سكان شرق الأندلس بالخصوص أكل خبز الأرز بالرغم من أنه "أعسر خروجا وأبطأ هضما من خبز البر وذلك ليبسه وقبضه"[1]، غير أن غسله و إزالة قشره الأعلى يجعله ملينا، وهو لا يصلح"لمن به قولنج ...و كذلك من في كبده أو طحاله صلابة، فانه يسددهما و يولد الرياح في الجوف"[2]، لذا وجب إصلاحه بأكله مع الموالح واللحم المتخذ بالمُرّي أو بالسلق المطيب بالمُرّي أو بالكبد والخل مع الزبد أو السمن واللحم الودك والزيت العذب أو مع الحلاوات كالسكر والعسل"[3]، والملاحظ في استعمال أهل المغرب والأندلس للعسل في المطابخ كمكون للأطعمة أو الأشربة يكون بعد نزع رغوته والحكمة من وراء ذلك أن الغير منزوع الرغوة نافخ،ويفضل من أنواع العسل حسب الفصول الربيعي ثم الصيف وأردؤهم عسل الشتاء لأنه غليظ[4].

والإسفنج هضمه بطيء لأن القلي في الزيت وفي أواني النحاس يكسبه كبريتية. ويتم إصلاح ذلك بأكل بعض الأطعمة الباردة مثل الرمان الحامض والبقول الباردة[5]، ومثله المورقة والمسمنة، أما المُجّبنة فهي الأخرى هضمهما بطيء وغليظة وهي من أضر الأطعمة، غير أنها أشهاها وألذها وأحبها للنفوس، خاصة التي تؤكل بالعسل وعلى هذا يتم إصلاحها بصنعها بالدهن والجبن البقري المملح والزيت الرقيق القديم وعجينها يكون رقيقا، وتطبخ باعتدال وتؤكل بعد أن تبرد، كما أن أكلها بالسكر والقرفة المسحوقة يصلحها ويؤخذ بعدها السكنجين، ولا تؤكل إلا عند الجوع، ويقل ضررها إذا أكل بعدها الخس بالخل[6].

---

[1] نفسه، ص188.

[2] الرندي: المصدر السابق، ص188.

[3] نفسه.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص167.

[5] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 49 ب.

[6] ابن خلصون: المصدر السابق، ص91.

وكل أنواع الحلوى مثل الفالوذج والخبيص والزلابيا والقطايف والتي تصنع بالخبز والزيت والعسل وتقلى يتم إصلاحها بالحوامض من ليمون ورمان حامض وأنواع الأشربة المبردة، واستعمال زيت الزيتون في تحضير الأطعمة يلطف الغليظة منها[1]، وبالنسبة للثريد فهو رطب سريع الانهضام غذاؤه جيد[2].

أما الهرايس المصنوعة باللحم فهي أكثر الأطعمة غذاء غير أن المصنوعة باللبن كانت أصلح، وتصنع أيضا بالبر المطبوخ[3]، وهريسة القمح يُصلح غلظها وقلة غذاؤها أكل العسل معها، وما يتم قليه من الجشيش حبًا قبل طحنه يسمى بالسويق ويتميز بأنه يغذي غذاء كثيرا، ويستعمل بشكل أقراص مع العسل وإذا طبخ يصبح عندها بطيء الانهضام عاقلا للبطن[4].

والحساء المعروف بالحريرة والذي يصنع من الحنطة غليظ، أما المصنوع من دقيق الشعير فهو أحسن مثله مثل الحريرة المتخذة من الذرة والبنج، والحساء المصنوع من الخبز المختمر والمطبوخ يفضل منه المصنوع من خبز القمح، أما المتخذ من خبز الشعير فأقل تغذية من سابقه وله فوائد صحية ويصلح لبعض المرضى[5]، والحساء جملة معتدل ورقيق وسريع الانهضام ويصلح باستعماله مغسولا عدة مرات بالماء الحار، لأن ذلك يكسبه برودة ويتم إصلاحه أيضا بأن يطبخ في مائه عود السوس والقليل من السكر[6]، واستعمال عود السوس لأنه إذا أرفق مع الأطعمة المسهلة يقلل ضررها ويسهل حملها على الأعضاء[7].

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 50.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص82.

[3] ابن الخطيب:كتاب الوصول، ورقة 49 أ.

[4] ابن خلصون: المصدر السابق، ص81.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص14.

[6] ابن خلصون: المصدر السابق، ص82.

[7] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص56.

أما السخينة فهي باردة رطبة تصلحها الخميرة وتطبخ مع الأنيسون والنافع والشونيز[1]، والخميرة فائدة استعمالها أنها تعجل هضم الطعام المضافة له[2]، أما النافع فهو حار يابس والأنيسون أيضا حار يابس ويعمل على تقوية المعدة ويستحسن إرفاقه بالزنجبيل، والشونيز له نفس طبيعة الأنيسون والنافع[3]، إلى جانب هذا فإنه يسخن ويجفف ويجفف وله قوة لطيفة[4].

ج- الخضر والقطاني:

للخضر التي تستعمل في طبخ مختلف أنواع الأطعمة طبيعتها الخاصة بها وقد تضر كما تفيد لذا وجب إصلاح ضررها ،وفي هذا السياق نذكر اللوبياء التي تتميز بأنها حارة رطبة ويفضل منها حمراء اللون، ويتم إصلاحها بأكلها مع المري والزيت والإبزار[5].

والباذنجان بارد يابس غليظ ويتم إصلاحه بطبخه بالخل جيدا وتدسيمه[6]، ويمكن إصلاح حدته وحرافته إذا قلي بالدهن والخل واللوز، وأجوده ما يتم سلقه وقليه، ومن التدابير التي تتخذ قبل طبخه أنه يشق بعد تقشيره ويحشى بالملح ويترك لمدة طويلة في الماء البارد الذي يجدد في كل مرة وذلك لتذهب مرارة الباذنجان وضرره، ثم يسلق ويطبخ في الأطعمة مع لحم الجداء أو الدجاج أو الحملان، وإن أستعمل مقليا بدهن اللوز والخل والمُرّي وجب إصلاح ذلك بأن يمتص آكله ماء الرمان المر[7]، وقد حرص طباخو الفترة محل الدراسة بحشوه بالمخ ونقعه في الماء قبل استعماله ،وهذا ما لاحظناه في الوصفات التي يدخل في تحضيرها[8]، والإسفاناخ بارد رطب مُلين إذا أرفق بالسمن عند أكله

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص82.

[2] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص14.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص 97 ،98.

[4] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص95.

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص84.

[6] ابن الخطيب:كتاب الوصول، ورقة 47 ب.

[7] ابن البيطار: المصدر السابق، ص110.

[8] مجهول: أنواع الصيدلة، ص142 ،143 ،144 .

ويستحسن طبخه باللحم السمين[1]، ويُطبخ أيضا مع الباقلا فيكون أنفع وأصلح، والبقلة الحمقاء أو ما يعرف بالرجلة فهي باردة رطبة ولها قوة قابضة تنفع إذا أرفقت بالأطعمة المبردة مثل المضيرة أو الحصرمية[2]، كما تسلق بالماء والخل ويضاف لها الزيت بكثرة، والفُطر بارد ويفضل منه الأبيض ويتم إصلاحه بطبخه مع اللحم والفلفل وتضاف له كمية كبيرة من الزيت[3].

ومثله الكمأة التي يعتبر الفلفل ترياقها لأنها باردة، أما الخرشف فبارد يابس كثيرا ويتم إصلاحه بأكله لوحده أو طبخه مع اللحم[4]، ويفضل منه كبير الرأس ويؤكل أيضا بالملح ويتخذ بعده السكنجبين، والبصل حار معتدل بين الرطوبة واليبوسة وأحسنه الأبيض الحلو، ويطبخ بالخصوص مع اللحم السمين[5]، وما يصلحه إذا أكل نيئًا غسله بالملح والخل عدة مرات ثم يؤكل بعده الجوز المشوي والجبن المقلي بالزيت أو بالسمن، واستعمال الخل في طبخ الأطعمة يطيبها ويزيل زهومة اللحم وعصارته أقل يبسا وتوليدا للرياح[6]، وهذا أيضا ما لاحظناه في الوصفات التي تم التعرض لها في الفصل الثاني من موضوعنا، وكثيرا ما يُستعمل ماء البصل بدل البصل، لأن هذا الأخير مولد للرياح و ماؤه يقل فيه ذلك[7]، واستعمله أهل الأندلس لأنه مفيد للصحة فكان يشكل عنصرا مهما في إعداد مختلف أطباقهم[8].

والقرع بارد رطب ويفضل منه الصغير الطويل الشكل، وتم طبخه باللحم والأفاويه الحارة والخل[9]، وهو سريع الانحدار وغذاؤه يسير وغليظ ويصلح بطبخه مع الخل، ويكون

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص92.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص ص35 ،140، 141.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص ص 92 ،94.

[4] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 47 ب.

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص95.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص 132 ،133.

[7] مجهول: أنواع الصيدلة، ص3 وما بعدها؛ ابن رزين: المصدر السابق، ص ص98 ،131.

[8] ابن بيطار: المصدر السابق ،ج1، ص132 ،133.

[9] ابن خلصون: المصدر السابق، ص94.

إصلاح برودته وغلظه بسلقه أولا ثم يطبخ بالزيت والتوابل والأبازير، كما يتم طبخه في الزيت ويضاف له الخردل والفلفل والسذّاب والكرفس والنعناع[1]، والجوز حار رطب وانهضامه بطيء ويختار منه ما كانت قشرته غليظة وقلبه رقيق، ثم يسلق ويضاف الخردل والخل[2] أو المُرّي والخل لأن ذلك يصلحه، كما يؤكل بالتوابل والخردل وهو بطيء النزول، النزول، ونافع صالح إذا طبخ بلحم الجداء[3]، وإن أكل نيئًا يبطئ انهضامه، أما القثاء فهو فهو بارد رطب ويعد بين الفواكه والبقول[4]، وأخف من الخيار وأسرع نزولا ولا يتم إصلاح ما يولّده من الثقل والنفخ في البطن بأكل الجوارشن الكموني أو السفرجلي، لأنها حارة فتعدله[5]، ووجب اختيار أصغره الذي يكون حبه رقيق غزير ومتكاثف، ويستحسن أكل لبه فقط لأنه سريع الانهضام وسهل الانحدار، وتؤكل بعده الجوارشنات والمخلل منه ملطف بقدر حموضته وعتقه، ويفضل أن لا يتم جمعه مع الأطعمة الغليظة مثل المضيرة والحصرمية ويؤكل بعد الإسفيذباجات[6].

والفُجل حار ومنفخ ويلين إذا تم أكله بعد الطعام، ويفضل منه صغير الحجم، ويصلح بطبخه مع اللحم[7]، وله فوائد صحية[8]، والبسباس يُسخن كثيرا ويجفف، وهو بطيء الانهضام[9]، والجلبان بارد يابس وغذاؤه قليل ومن أنواعه البسلة وهي صنف كبير يؤكل مطبوخا ويعد غذاء الفلاحين[10].

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 251، 252.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص94.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص222.

[4] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص59.

[5] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص244.

[6] نفسه، ج4، ص356.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص95.

[8] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص214.

[9] نفسه، ج2، ص428.

[10] نفسه، ج1، ص226.

واستعمال التوابل والأباريز في الأطعمة له مدلوله في الطبخ، ف "تصريف التوابل في ألوان الطبخ أصل عظيم، فإنها آس الطبخ، وعليه ينبني لأن منها ما يوافق الأطعمة المذكرة وهي ألوان الخل، ومنها ما يوافق المؤنثة مثل التفايا بأنواعها، والبقليات وما أشبهها، ومنها أيضا ما يبين الطعمة، ويذبحها، ويطيبها، ومنها ما يجلب المنفعة ودفع الضرر " [1].

وطريقة وضع الأبازير في الأطعمة أن ينعم سحقها وتضاف مع بداية طبخ الطعام حتى تنضج معه، لأن تركها جريشا مضرة بالجسم، أما الرطبة منها يتم عصرها ويؤخذ ماؤها فقط، وتصريف الأبازير في الطبخ يتعلق بنوع الطعام، فقد يتطلب الإكثار منها أوالتقليل واستعمال الزيت والدهن يكون لإصلاح الأطعمة الحريفة اللاذعة الجافة ويكسر حدتها، أما الخل والأبازير فهما يطيبان التي لا طعم لها، والملح يصلح الأطعمة الزهمة الباردة[2]، وعلى هذا الأساس وجب معرفة طعم ومذاق مكملات الطبخ، فبها يكتمل الطبخ ويسمى طبيخا، ليُعرف الرديء منها الذي يفسد الطعام والجيد الذي يصلح الأطعمة فتزهوا النفس بلذتها وجودة طبقها، وتراعى طبيعة كل ما يضاف للأطعمة من مختلف أنواع الخل والربوب والزيت وماء التفاح والرمانين والزبيب، والمُرّي والخردل والتوابل[3].

والأواني هي الأخرى تم الاهتمام باختيار أنواعها من قدور ومقالي لطبخ مختلف الأطعمة بحسب طبيعتها، وبما أن لحوم البقر يابسة باردة[4]، فإن رؤوسها كذلك لذا استعملوا برمة النحاس لغلي رأس العجل لنزع شعره[5]، فالنحاس حار يساعد مع حرارة النار

---

(1) مجهول: أنواع الصيدلة، ص53.

(2) ابن الخطيب: مختارات، ج2، ص207.

(3) مجهول: أنواع الصيدلة، ص53.

(4) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص22.

(5) ابن رزين: المصدر السابق، ص39.

النار على سرعة تناثر شعر الرأس[1]، واستعمال طنجير النحاس المقصدر في طهي جشيش القمح لصنع الفالوذج[2]، لأن القمح طبعه الاعتدال إلى الحرارة[3]، والنحاس المقصدر بارد غير يابس[4]، فيحصل حينها الاعتدال، فالقمح معتدل إلى الحرارة والنار حارة والطنجر بارد وذلك سيساعد على طبخ الفالوذج بشكل معتدل وجيد، واستعمال مقلاة من الحديد المقصدر في عمل الخبيص يعمل على تجفيف رغيف جشيش القمح لأن برودة ويبس الحديد المقصدر وحرارة النار واعتدال القمح في الحرارة يساعد على ذلك، كما يستعمل قدر النحاس المقصدر في إنهاء طبخ الخبيص لكثرة ما فيه من الدهن، ويستحسن استعمال مقلى الحديد لقلي السمك لأن الحديد والسمك طبعهما البرودة ،أما النار والزيت فهما حاران ويعمل ذلك على تجفيف جلد السمك، والطبخ في قدور الفخار في الفرن في بعض أنواع الأطعمة كالجوذابة[5]، لأن هذا النوع من القدور يُستعمل للحفاظ على الطعام المغموم من الفساد، لكونها تتميز برقة خزفها وأنها مطبوخة في النار، "وكل مطبوخ إذا عاد إلى النار رجع إلى عنصره"[6].

د- الفواكه:

أعطيت للفواكه مكانة كبيرة في شفاء بعض الأمراض حتى وإن لم تصلح لأمزجة معينة يتم إصلاحها، فالتين مسخن ملين مضر بالمحرور وعند أكله وجب تقديمه على الغذاء ويصلح بالتوابل والصعتر، وهو صالح للمعدة لما للصعتر من فوائد لأنه حار يابس محلل للرياح، أما التفاح فيتميز بالتسخين والتليين والحامض منه يساعد على الهضم،

---

[1] ابن سيّار: المصدر السابق، ص23.
[2] ابن رزين: المصدر السابق، ص 76.
[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 46 أ.
[4] ابن سيّار: المصدر السابق، ص23.
[5] ابن رزين: المصدر السابق، ص ص73 ،74، 167.
[6] ابن سيّار: المصدر السابق، ص 24 ،25.

ولإصلاحه تؤكل الأمراق الدسمة بالتوابل المفوهة، والخوخ بارد رطب وينصح بعدم أكله بعد الغذاء وامتلاء البطن، وحتى يتمكن لمن مزاجه حار أكله يتم إصلاحه له بأكل كل ما هو حامض والسكباج أو ما يعرف بالمخلل في بلاد المغرب، والعنب منه الحصرم وهو بارد يابس ويصلح لأصحاب المرة الصفراء يشرب على الفراغ، وهو مقوي للمعدة ومبرد للعطش ومفيد للكبد والإسهال والقيء والحمى، وأوقات أكل فاكهة العنب في الغذاء والصباح وفي المساء وقبل الأكل وبعده ،ويشترط أن لا يتم شرب الماء بعده ويُصلح بالمصطكى أو السكنجبين، والتين من الفواكه المفيدة ويؤكل على الفراغ قبل الغذاء كما يؤكل في الصباح والمساء، ومن مساوئه أنه إذا طال وضعه في آنية النحاس تكثر مضاره فيولد عدة أمراض منها الحميات والسلاق[1].

ويتم إصلاحه بأخذ الزنجبيل لأنه يرطبها[2] أو السكنجبين ويستحسن أكله بالجوز والرمان بأنواعه مفيد فالحامض عصارته تصلح للصفراء، والمزُّ يبرد الحميات والقابض يقوي المعدة، وبما أن طبعه الحرارة واللين فهو سريع الانهضام يعين المعدة على هضم الأطعمة، وهو ينفع من يعاني من السعال وأمراض المثانة، ويفضل أخذه قبل الأكل وبعده، والسفرجل جيد للعديد من الأمراض إذ يقوي المعدة قبل الغذاء أو بعده، كما أنه يفيد من يعاني من الخفقان الذي يحدث في القلب، ويساعد على التخلص من الغثيان ويمنع القيء وتنصح بأكله المرأة الحامل في الشهر الرابع من حملها، ورغم أنه بطيء الانهضام إلا أنه يعمل على غسل الكلية والمثانة، وحتى الحالة النفسية له علاقة بها إذ يفرج على الذي يعاني من الحزن غير أنه يضر المعدة الضعيفة إن أكل نيئا، وإدمان أكله يسبب القولنج ووجع الأعصاب وطريقة استعماله أن يطبخ أو يشوى على الحطب ويسلق أيضا في المياه ويطبخ بالعسل والقرفة والفلفل، ويستحسن أكله على الطعام ولا يؤكل قبله لأنه مضر، ومن الفواكه نذكر أيضا العنّاب أو الزفزوف طبعه بارد لين وهضمه عسير بطيء، وإذا طبخ ينفع من السعال وحرق البول الذي يعاني منه الأطفال، غير أنه يولد البلغم ومنفخ لأنه

---

[1] علي المراكشي: المصدر السابق، ص52 وما بعدها، وعن السلاق فهو عبارة عن بثور تصيب أصل اللسان، انظر نفسه، الهامش 65، ص53.

[2] نفسه، الهامش66، ص54.

يولد الرياح، والقثاء طبعه بارد رطب بطيء الهضم هو الآخر وبذوره صالحة لحرقة البول. ويتم إصلاحه بالملح أو العسل[1].

ويفضل أكل القثاء بالرطب فالرسول صلى الله عليه وسلم كان يأكل القثاء بالرطب، وذلك لأن الأول بارد رطب يطفئ حرارة المعدة الملتهبة وهو بطيء الانحدار عن المعدة، وبرودته تضر لذا أكله مع الرطب يصلحه فيكسر برودته ورطوبته[2]، وفيما يخص الخيار فمزاجه بارد ولين كثيرا ويتم إصلاحه بالعسل أو السكر، ولمائه مزايا طبية يسكن الحرارة والغثيان، وبذوره تفتت الحصاة إذا استُعملت مع السكر أو الجوارشات والدلاع بارد رطب يعمل على تلطيف وتبريد من يعاني من الحميّات، مفيد لمن به حرقة البول وللمثانة وصالح أيضا لأصحاب المزاج الحار، أما أصحاب المزاج البارد فهو مضر لهم وإصلاحه يكون بالسكر عند الأكل، ويفضل أكله قبل الغذاء أما بعده فهو بمثابة شرب الماء، والبطيخ بارد ملين وسريع الانحدار من المعدة وإذا تم إصلاحه يصبح من أفضل الأغذية ملطف ومبرد، وبذوره فيها شفاء من الحصاة لأنه يدر البول ويخرجها، ويتم إصلاحه بالنسبة للمحرورين بأخذ السكنجبين، أما المبرود فيأكله مع الجوارش والفلفل أو القرنفل وحتى شحمه ينعش القلب ويزيل الكرب ولسرعة انحداره يقال عنه:

وجنّب أن أكلته القُشورا   وراع إن أردته أمـــــتتورَا
أولها الأكل على الخلاء   والصبر عن تناول الـغِذاءِ
فإنه سريع الانحـــــدار   بسرعة تجري على المجار[3]

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل البلح بالرطب، والبلح يتميز بالبرودة واليبس، والتمر حار رطب ولهذا يتم الجمع بينهما في الأكل لأنهما يصلحان بعضهما، وللبلح فوائد صحية فهو ينفع المرضى من الفم واللثة والمعدة، مع أنه بخشونته رديء للرئة والصدر وهو بمثابة الحصرم لشجرة العنب وإصلاحه يكون بأكل التمر معه أو العسل والزبد[4] .

---

[1] علي المراكشي: المصدر السابق، ص54 وما بعدها.
[2] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص 257، 258.
[3] علي المراكشي: المصدر السابق، ص 63، 66.
[4] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص 214، 215.

والبلح يقوي الأمعاء، أما الرطب فطبعه حار ومغذي كثيرا وهو عسير الانهضام ومن فوائده الصحية أنه ينفع من السعال ويسهل الولادة، ويحمي من الإصابة بالحصاة، أما مضاره فهو يؤثر على الطحال والكبد ولا يصلح للمحرورين، كما أنه منفخ ويصيب الرأس بالصداع[1]، ويؤذي الأسنان ويتم إصلاحه بالسكنجبين ويستحسن الإفطار به[2].

ثانيا- كيفية استعمال الأطعمة والأشربة:

1- ترتيبها عند التقديم:

إن علاقة الأطعمة والأشربة بالصحة تبدأ بطريقة تقديمها حسب طبيعتها وترتيبها، وفي هذا الصدد يقول ابن زهر "اعلم أن الذي يجب حفظه ومراعاته في المطعم تدبير أربعة أشياء: كيفيته وكميته ووقته وترتيبه"[3]، ويراعى أيضا تأثيرهما على حفظ الصحة، ففسادهما في المعدة يؤثر عليها، ويتعلق ذلك أيضا بتناسب الأطعمة مع بعضها فالأطعمة الغليظة وبطيئة الانحدار، ثقيلة في المعدة وصعبة الانهضام، وعلى هذا الأساس وجب أكلها لوحدها ولا يتم جمعها مع غيرها من الأطعمة بل تقدم عليها، وتؤكل على الجوع الشديد ومن هذه الأطعمة الهرائس والرؤوس ولحم البقر السمين والأرز باللبن والمجّبنات، والأطعمة المحشية والدسمة لأن المعدة تقوى على هضمها إذا أكلت وحدها، وعند وضع الأطعمة على المائدة يفضل أن يتم البدء بتقديم المؤنثة منها وتشمل التفايا بمختلف أنواعها والبقلية المكررة، ثم ألوان الجملي والمثلث والمُرّي والمخلل والمعسل والفرطون، ثم يقدم العسل ثانية[4].

---

(1) علي المراكشي: المصدر السابق، ص 67، 68.

(2) ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص231.

(3) ابن زهر: كتاب الأغذية، ص43.

(4) مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص 50، 51، 58.

كما يجب تقديم أكل لحوم البقر والغنم السمينة والحوت والقديد، لكون باطن المعدة أقوى ويهضم الأكل أحسن من أعلاها فيجود بذلك الهضم وتقل مضرة المنهضم، والحبوب المقلية هي الأخرى تقدم مع البقليات لأنها تلين البطن وتساعد على خروج ما يؤكل بعدها لذا وجب تقديمها، والأطعمة المالحة من المستحسن أن يتوسط بها في الأكل والمشوية هي آخر ما يؤكل من الأطعمة إن نضجت جيدا وأن لا يتم أكلها في أول الأمر، وتؤخر أيضا الحلواء وقد تقدم في بداية الأكل إذا صنعت من البيض أو السمسم أو بذور الكتان[1].

لا يمكن جمعها في الأكل إلا بتدبير صحي فالرقيقة منها مثل لحوم العصافير والحجل والدجاج والجدي لا تجمع مع الغليظة مثل لحم البقر المسمنة والإبل والحوت النهري، فجمعهم يجعل الرقيق ينهضم بسرعة وينحدر فيخرج منه الغليظ دون انهضام، وإن تم تقديم الغليظة فإن الرقيق ينهضم ويفسد في المعدة وفي هذا ضرر لها، ويُستحسن عند أكل اللحوم أن تُقدم الفاكهة قبلها وذلك مصداقا لقوله تعالى في محكم تنزيله: ﴿ **وَأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ** ﴾[2]، والفاكهة تقدم على الطعام إذا كانت ملينة مثل التين والعنب والمشماش وحب الملوك، أما القابضة فوجب تأخيرها بعد الطعام مثل السفرجل والكمثري (الأجاص) والرمانين والبلوط والقسطل والزبيب، والأطعمة المصنوعة من البقول ملينة لذا تقدم مع التي تطبخ بالبصل لرطوبتها هي الأخرى وتليينها، أما المطبوخة باللفت والباذنجان والقرع والكرنب فتؤكل في وسط الطعام، وبعدها يتم أكل المصنوعة من اللوز والحمص ثم البيض والمخللات، وأخيرا المُعسّل أو الزيتون الأخضر القابض وهناك من الأطعمة ما يتم تناوله وسط الأكل وقريبا من آخره، وتتمثل في الزيتون والليمون والصّناب والكوامخ[3]، وهذه الأخيرة ليست كلها تقدم في هذا الترتيب بل منها ما يؤخذ وسط الأكل أو

---

[1] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص 111، 112.

[2] سورة الطور، الآية 22.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص 49، 50.

أوله أو آخره، فالجزر المسلوق والمصنوع بالخل يؤكل في وسط الأكل، والبسباس يتميز بأنه ملطف لذا فهو يؤكل في أول الطعام وآخره[1].

2- علاقتها بفصول السنة:

تقديم الأطعمة والأشربة له علاقة بفصول السنة الأربعة وما يلائمها من أنواع الأطعمة، ففصل الربيع له طبعه فهو حار رطب ومن أفضل الفصول وأعدلها وبطبيعة الحال فإن له طعام خاص، يتمثل في لحوم الطيور وعلى رأسها الدجاج والديوك ولحوم الجداء والثني والبيض ويستحسن أكل كل طعام تكون برودته قليلة، وجميع الأطعمة الحارة والرطبة واليابسة صالحة في هذا الفصل، ولا تضر إلا لحوم رؤوس الحيوانات فإنها لا تؤكل لتوليدها اليرقان[2].

أما فيما يخص فصل الصيف فالأطعمة التي يجب تناولها تكون باردة، فتستعمل البقول الباردة مثل الخس والقرع لتبريد الأطعمة المصنوعة من اللحم وتحمض أيضا بالخل[3]، ولأن هذا الفصل حار يابس فإن الهضم يضعف فيه لذا يتجنب أكل الأطعمة الحارة مثل لحم العصافير والحمام والثوم والخردل، وما يؤكل فيه الأطعمة الباردة الرطبة وتشمل لحم العجل السمين المطبوخ بالخل والقرع ولحم الديوك المسمنة وتؤكل بخبز الشعير، والقثاء والخيار يقشران ويؤكلان مع القليل من العسل والحصرمية والبطيخ مع السكر أو العسل ويختم بعده بالسكنجبين، ويجب أن يحتوي الطعام في فصل الصيف على البقل مثل الخس واليربوز، في حين نجد نوع من الثريد يؤكل في فصل الصيف ويصنع من جميع البقول المتوفرة في هذا الفصل مع القرع والباذنجان[4].

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 48 أ.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص 67، 68.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 77 أ.

[4] ابن رزين: المصدر السابق، ص 55، 56.

أما الفواكه فيفضل أكل التفاح المر والأجاص والرمان الحامض، وفصل الخريف بارد ويابس وفيه تصبح الأجسام مؤهلة للأمراض لهذا يتجنب أكل الأطعمة الباردة اليابسة، مثل خبز الذرة ولحوم الماعز المسنة والبقر المسمن والأرانب، وكل الأطعمة التي يستعمل فيها الخل، ومن الفواكه يستحسن الابتعاد عن بعضها خاصة الخوخ والبرقوق، وفيما يتعلق بالأطعمة الحارة الرطبة من لحوم الديوك المسمنة مع فتات القمح، ولحوم الدجاج والخروف والجداء والثني السمين، وإناثه أيضا، ويتم طبخه بالسلجم والجزر والزيت ويضاف فيها البصل بكثرة، والحمص من الأغذية الملائمة جدا لهذا الفصل، والبيض النمرشيت، وبالنسبة للفواكه يستحسن الإكثار من أكل العنب الحلو لأنه نافع والتين اليابس واللوز الحلو، وفصل الشتاء بارد رطب ومن ميزاته أن الهضم يجود فيه، ويكثر الأكل أيضا ويتم الابتعاد عن الأطعمة الباردة مثل الجبن الأخضر والحوت النهري ولحم البقر والبقول الباردة من خس ويربوز[1]، والأطعمة التي تؤكل في هذا الفصل الحارة من لحوم الطير وفراخ الحمام والديوك الصغار والعصافير ولحم الكبش الفتي[2].

وتسخن الأطعمة بالأفاويه المعتدلة[3] والتوابل الحارة مثل الفلفل والزنجبيل والخولنجان والصنّاب والمرّي، أما الفواكه فيؤكل منها الجوز والتين، وبالنسبة لبعض الخضر نجد الثوم والبصل والسلق واللفت[4]، والجزر وذلك لأنها مسخنة[5]، واستحسن الأندلسيون في هذا الفصل استعمال الثوم بكثرة لأن له قوة مسخنة[6].

---

[1] اليربوز: أو الجربوز أو البقلة اليمانية أو البقلة العربية يعرفه أهل الأندلس باسم البليطس، وهو بقلة تؤكل تتميز بأنها ملينة للبطن. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص142.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص70 ،73، 75.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 77 ب.

[4] ابن خلصون: المصدر السابق، ص75.

[5] ا بن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 77 ب.

[6] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص208.

وعلى هذا الأساس يتم التعامل مع بعض أيام الفصول التي تختلف عن غيرها من نفس الفصل، فإذا كان يوم من فصل الربيع شديد البرد يتم استعمال الأطعمة التي تليق بفصل الشتاء، وفي حالة اشتد فيه الحرّ يتبع فيه ما يليق بفصل الصيف[1].

أما الأشربة فيستحسن شرب لبن الماعز حليبًا مضافًا له القليل من السكر في فصل الربيع، والماء يكون معتدلا بين الحرارة والبرودة والأميل إلى البرودة قليلاً أفضل، ويستنفع أيضا من شرب النبيذ[2]المتخذة من الشعير والخمير، وشراب الجُلاّب موافق أيضا لهذا الفصل[3]، وشرب اللبن الحليب ساخنا في الصباح والمخيض الحامض في وسط النهار في فصل الصيف، والماء يجب أن يبرد بالثلج، ويتم مزجه بشراب الورد الغض والجُلاّب والبنفسج، والنَيْلوفر[4] والتمر الهندي هذا إلى جانب شرب نبيذ الزبيب، وما يتم الابتعاد عنه عنه من الأشربة في هذا الفصل الماء الرطب لأنه يرخي المعدة ويحللها والشراب الصرف العتيق، ومن أشربة فصل الخريف الماء الرطب غير أنه يستحسن منه البارد لأنه يقطع العطش، والنبيذ الحلو واللبن الحليب من أفضل الأشربة وأحسنها حتى أنه يشترى بالذهب لقيمته الغذائية والصحية في هذا الفصل، وفي الشتاء يكون العسل من الأشربة التي تليق به ثم الرُّب والشراب الصرف الحلو الغليظ أو الرقيق العتيق، ويتم الابتعاد عن شرب الماء البارد لأنه مضر بصحة شاربه في مثل هذا الوقت[5].

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص 77، 78.

[2] نفسه.

[3] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 77 ب.

[4] النَيْلُوْفر: اسم فارسي يعني النيلي الأجنحة، ينبت في المياه و قد يظهر على سطحها أو ينمو داخلها، له أوراق كثيرة وأزهار بيضاء تشبه أزهار السوسن و له ساق ملساء سوداء و بذور عريضة سوداء ومُرّة ، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 486

[5] ابن خلصون: المصدر السابق، ص70 وما بعدها.

والملاحظ مما سبق أن شرب اللبن يفضل في فصل الربيع ذلك لأنه يغلب عليه الماء، أما في فصل الخريف فيقل فيه، وفي الشتاء لا يفضل شربه، ويشير ابن البيطار إلى أن اللبن "لا يشرب إلا بعد ولادة الحيوان بأربعين يوما ليقل لبؤه ويؤمن تجبنه"[1].

وبالنسبة للماء فشربه يتعلق بكميته التي وجب شربها وبوقت شربه لأن هذا يضمن صحة شاربه ومعدته وعدم فساد الطعام فيها، فشرب الماء في أول الأكل يفسد الطعام في المعدة ويبردها ويطفئ الحرارة الغريزية، ولكن يشرب منه القليل إثر الطعام فيعدل ذلك الطعام وينبه القوة الهاضمة ويزيد في رطوبة البدن، وذلك لأنه يأكل الأطعمة ونزولها في جوف المعدة تعمل القوة على هضمه فتشتد حرارة جوف المعدة ويغلب عليها اليبس فتطلب الماء لترطيبها، لذا فشرب الماء اثر الطعام بكميات يسيرة يساعد على هضمه، وكما لشرب الماء فوائد صحية فله أضراره أيضا كأن يشرب على خلاء المعدة فيعمل ذلك على قرح العصب وإضعاف الكبد وييبس المزاج ويضعف البدن هو الآخر، والشرب بالليل غير مفيد ولا بعد القيام من النوم مباشرة ، ولا يتم شرب الماء في الحمام أو أثناء القيام بالرياضة القوية وعند التعرق بشكل مفرط، والسبب وراء عدم استحباب شربه في مثل هذه الحالات يرجع لأن الحرارة الغريزية في هذه الأوقات تنتشر وتتبدد وربما بشرب الماء تطفأ فيموت عندها الشخص[2].

ثالثا- علاقتها بصحة الجسم:

1- علاقتها بالأمزجة الأربعة:

تستعمل الأطعمة والأشربة حسب أمزجة أجسام الناس وأخلاطها الأربعة وهي الدم والبلغُم والمرّة الصفراء والمرّة السوداء، ويتميز الدم بأنه حار رطب حلو وهو على طبع

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص369.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص 51، 52.

الهواء، والبلغم طبيعته باردة رطبة على طبع الماء، والمرة الصفراء لها طبيعة حارة يابسة وهي مُرة الطعم وتتماثل مع طبع النار، أما المرّة السوداء فهي باردة يابسة ولها طعم حامض وطبيعتها على طبع الأرض، واختيار الأطعمة والأشربة يتطلب من صاحبه أن يتلاءم مع مزاجه ويشابهه ويضمن بهذا حفظ صحته، كما يجب أن يراعي الفصول[1].

فصاحب المزاج المعتدل يلائمه طبق الاسفيذباج أو اللحم المبرد ويعتبر من الأطعمة المفيدة لأصحاب هذا المزاج و " لمن يتعب في الأعمال ويستعمل الرياضة وهو أكثر غذاء وتوليدا للدم الجوهري الصحيح"[2]، ومن الأطعمة التي تلائمه اللحوم الخفيفة مثل صغار الدجاج ويرفق معها البقول الباردة والسمك الطري، ويجب أن يقلل في طبخها من إضافة الأبازير ويضاف لها الخل بأنواعه كخل العنب والرمان والليمون والحصرم، أما الفاكهة فله أن يأكل القثّاء والكمثري والخيار والتفاح والسفرجل والخوخ، وهذه الأطعمة تصلح له في فصل الصيف، و في الشتاء تخصص له أطعمة من لحوم الماشية والطيور وتُنكه وتطيب بالتوابل والأبازير دون الإفراط في الكمية المستعملة إلى جانب استعمال الحمص والثوم والبصل في تحضير بعض الأطعمة ،ويستحسن له أن يستعمل الأطعمة المسخنة ويبتعد عن كل الأمراق والمشويات والأطعمة المحشية ويتجنب أكل البقول، أما صاحب المزاج الدموي فعليه أن يأكل من اللحوم ما كانت طبيعتها اليبس كالحجل والأرانب والغزلان وباقي أنواع اللحوم إن اضطر إلى أكلها عليه بتبريدها باستعمال البقول وأنواع الخل، وفي بعض الأحيان يتجنب أكل اللحوم بأنواعها وإن أكلها يقلل منها، وهذا ما يليق بمزاجه في فصل الربيع، ومن الفواكه يتجنب كل ما هو ملوحة من غيرها وكل ما يصنع من العسل أو السكر، وإن اضطر إلى أكلها يصلحها بتناول الثلج والسكنجبين بعد أكل الفاكهة مثلا، وصاحب المزاج الدموي يلائمه من اللحوم لحم العجل وصغار الحملان ومن لحوم الطير الحجل والسمّان، ومن الأسماك الطري منها مع تبريدها بإضافة الحوامض وإرفاقها بالبقول، وله أن يأكل خبز الخُشكار والكعك واللحوم المشوية التي تصنع لها أصبغة خاصة تلائم

---

[1] نفسه، ص45.

[2] الرندي: المصدر السابق، ص202.

المزاج الدموي من الخردل والثوم والمقدونس، ويختار من اللحوم الجافة كلحم البقر والغنم والإبل والأرانب والغزال، ومن لحوم الطيور الجافة كالحجل والإوز، كما يأكل الجزر والكوامخ من الكبر والفجل واللفت، ومن الفواكه ما يصلح له اليابسة مثل الزبيب والتمر والبندق والبلوط والجوز والزعرور، ويفضل له أن يأكل اللحوم المعتدلة في فصل الخريف كلحوم الحملان والدجاج وما اعتدل من الخبز، وبالنسبة للحلوى الخبيص وكل ما يصنع منها بالعسل والزبد والسمن[1].

ومن الفواكه التين ورطب التمر والموز واللوز والعنب والزبيب، وصاحب المزاج الصفراوي هو الذي غلبت على جسمه الصفراء والمرة الصفراء حارة يابسة وهي في قوتها وحركتها وأمراضها من جوهر النار، ويلائم هذا المزاج الأطعمة الغليظة مثل لحم البقر مطبوخ بالخل ورأس الغنم وأطرافها وبطونها وضروعها والثريد والهريسة والجبن الطري، وعليه الابتعاد عن الحلويات وفي هذا كله وجب عدم الأكل حتى الشبع المفرط، وله أيضا أطعمة خاصة بفصل الصيف ومنها لحوم سمك البحر والحوت الطري ولحوم الديوك وصغار الحملان الرضّع، أما الفواكه فيأكل الدلاع والبطيخ والتفاح المز والزعرور والسفرجل والقثّاء ولحم الأترج والكمثري والرمان المز مخلوطا بالرمانين الحلو والحامض، كما يأكل الأطعمة معتدلة الحرارة وكثيرة الرطوبة من لحوم صغار الحملان والدجاج والبيض، ويتم إضافة أصول النبات، مثل اللفت والبصل وتصلح له أيضا الأطعمة الدسمة والشحوم والجاورش بالسمن والزبد والعسل والسكر والأرز المحكم، إلى جانب هذا يأكل الثرائد والحمصية والفلفلية وهي أطعمة تصلح لصاحب المزاج الصفراوي في فصل الخريف، وفي الشتاء يلائمه من اللحوم لحم البقر الفتي والضأن والطيور ولحوم الطرائد من البر والبحر، ويعمل على شيّها ويقلل من برودتها باستعمال الخل والبقول، وتصلح له الأطعمة الغليظة من الأطرية والثرائد والأرز باللبن والفتات، أما أنواع الحلوى فعليه اختيار الساذجة منها ببذر الكتان والجلجلان واللوزوالجوز ولب الصنوبر والسكر والفانيد، ومن الفواكه يأكل اليابسة منها مثل العنب المُدّخر والزبيب الحلو والتين اليابس والجوز واللوز

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 79 وما بعدها.

والبندق والبلوط والقسطل، ومن الأطعمة الخاصة بمزاجه في فصل الربيع المبردة مثل العدس والبقول من خس وهندبا[1] والكزبرة الرطبة محمضة بالليمون والرمان، ومن اللحوم صغار الطيور مثل الدجاج والحجل إلى جانب لحم العجل والجداء من الغنم[2]، وهذه اللحوم يفضل أن تكون مطبوخة بالماء والملح لأنها مفيدة ،فهي من "أطعمة الناقهين والشبان والمحرورين ومن يريد ترطيب بدنه، وأشد هذه الأنواع تبريدا وأكثرها تلطيفا وأقوى على قمع المرة الصفراء النوع المعمول بالخل وحده دون الأبازير"[3].

وصاحب المزاج الحار تصلح له من الأغذية"الفراريج في زمن الصيف بالحصرم"[4]، ومن الأجبان يصلح له الجبن العتيق الطري غير أنه يضر بالشيوخ و يتم إصلاحه بالعسل[5]، لأن هذا الأخير فيه شفاء مصداقا لقوله تعالى: ﴿**و أوصى ربُّكَ إلَى النَّحل أَن اتَّخذي من الجِبالِ بُيُوتاً و من الشَّجَرِ و ممّا يَعرشون ثُمَّ كلي من كلِّ الثمرات فاسلُكي سُبُلَ ربِّكِ ذُلُلا، يَخْرُجُ من بطونها شرابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوانُهُ فيه شِفَاءٌ للناس، إن في ذلك لآية لقومٍ يتفكرون**﴾[6]، ومما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأمر الناس بالتداوي به[7]، وأثبتت الدراسات العلمية أنه مركب دوائي لاحتوائه على عناصر لها تأثير دوائي متعدد، كما يحتوي على مواد مثبطة لنمو الجراثيم و على حمض النحل المضاد للعفونة[8]، وبالرغم من هذه الفوائد الكثيرة إلاّ أنه هناك من اليهود من أنكر ذلك مستدلا

---

[1] الهندباء: نبات يشبه الخس وفيه نوعان بري وبستاني، وكلاهما له فوائد صحية، انظر نفسه، ج4، ص 504، 505.

[2] ابن الخطيب: كتاب الوصول، الورقة 89 أ، 90 ،91 وما بعدها.

[3] الرندي: المصدر السابق، ص203.

[4] نفسه، ص201.

[5] نفسه، ص205.

[6] سورة النحل، الآية 68 ، 69.

[7] مسلم: المصدر السابق، ص ص 1210 ،1215.

[8] سمير سالم و آخرون: المرجع السابق، ص56.

بكونه يؤذي ويضر المحمومين وأصحاب الصفراء المحترقة، فكيف هو شفاء للناس، غير أن ابن حزم استطاع أن يثبت العكس في رده عليه[1].

أما البلغم فإنه بارد رطب مالح ومن يغلب عليه يكون مزاجه بلغمي[2]، وعليه أن يأكل الأطعمة الجافة في فصل الربيع مثل المشويات أو المطجنات، ويجب أن يكثر فيها المرّي والملح، والملطفات من الفجل واللفت والجزر ويضيف لها التوابل والأصباغ، ويتجنب الحساء اللين فهو غير ملائم له[3].

وفيما يتعلق بالأشربة فهي الأخرى اختصت بمختلف أنواعها حسب مزاج شاربها وفي أواني معينة أيضا، فالمزاج المعتدل على صاحبه شرب الماء المبرّد بالثلج قبل الطعام وأثناء الهضم، وذلك لأن المعدة الملتهبة تحتاج دائما إلى التعديل، وتخصص له أواني الجلود أو الفخار الرقيق المصنوعة من التراب الأحمر العطر هذا في فصل الربيع، وفي فصل الشتاء عليه بشرب الماء أولا والتقليل من برودته ومن كمية شربه ويستطيع مزجه بالعسل أو رب العنب، ويشرب في أواني الخشب أو الفخار المزجج أو أواني الحديد أو الشمع، وصاحب المزاج الدموي عليه بالماء المبرد بالثلج لأنه أنسب الأشربة له إضافة إلى ماء الورد وشراب الخل، ويجب أن يشرب في الأواني المصنوعة من الفضة والطين، وأواني الجلد الذي كانت دباغته جديدة، ومن أشربته في فصل الصيف الماء البارد قبل الطعام وفي آخر الهضم، وباستطاعته مزجه بالخل وشراب الحصرم ورب السفرجل الساذج، ويفضل له أن يشرب في أواني الجلود العطرة والقابضة وكذا الأواني المصنوعة من الطين، وفي فصل الشتاء يجب أن يقلل من شرب الماء خاصة البارد منه فلابد من الابتعاد عن

---

(1) ابن حزم الأندلسي: رسائل ابن حزم الأندلسي،تحقيق إحسان عباس، ج3، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، 1987م، ص55.

(2) الطبري: حفظ الصحة، ص99.

(3) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 99.

شربه، ويعمل على تسخينه بخلطه مع العسل والسكر، إلى جانب شراب السكنجبين العسلي مع الماء الحار، ويستعمل في الشرب أواني الخشب والفخار المبيض بالملح، أما المياه معتدلة البرودة والكمية فيشربها في الأواني المصنوعة من الطين العطر أو أواني الذهب أو الزجاج هذا فيما يخص أشربته في فصل الخريف، وصاحب المزاج الصفراوي يشرب الماء الطيب المبرد بالثلج قبل الطعام وعند الهضم، ويكون شربه في أواني الجلد المدبوغ بالسمّاق وأواني الفخار الأحمر، وإضافة إلى الماء يشرب اللبن الحامض وماء الجبن، ولتليين طبعه يستعمل شراب الأجاص والقراسيا الحلو وشراب التمر الهندي وشراب البنفسج، وفي فصل الصيف يشرب المياه الباردة سواء كانت باردة طبعا أو بإضافة الثلج لها وتخلط بالخل، ومياه الدلاع بالسكنجبين ومياه الخيار هي الأخرى موافقة لهذا النوع من المزاج هذا فضلا عن الأشربة المبّردة والمعّدلة كشراب غصون الكرم وشارب الرمان والسكنجبين السكري، وشراب الدلاع وشراب التمر الهندي وشراب الليمون وشراب الصندل وشراب كلا من الورد والبنفسج، ويستعمل للشرب كيزان الفخار اللطيف العطر والمصنوعة من الأنجبار والطين الأرميني[1].

وبالنسبة لفصل الخريف دائما يكون للماء الأولوية على بقية الأشربة ويكون في هذه الحالة معتدلا في الكيفية والكمية، إلى جانب الأنبذة الحلوة وشراب التفاح الحلو الممزوج بالجلاب، ومن الأشربة التي يشربها للتليين البنفسج والأجاص والتين أيضا، وفي فصل الشتاء يختار الماء معتدل الحرارة والبرودة وبمقدار معتدل، ويستحسن أن يكون من الأنهار والعيون، ويستعمل في الشرب الأواني الضيقة الأفواه المزججة أو المصنوعة من الزجاج، ومن الأشربة التي تلائمه في فصل الربيع دائما الماء البارد بالثلج ومضاف له الخل أو ماء الورد وهذه الأشربة كلها تضاف لها الطباشير وبذور البقلة الحمقاء ويتم شربها

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، الورقة 79 وما بعدها.

في كيزان ضيقة مصنوعة من الخزف أو الجلد أو الحنتم، أضف إلى ذلك شراب الليمون والسكنجبين، واللبن الحامض وهي أشربة طيبة[1].

غير أن اللبن الحليب لا يليق بصفراوي المزاج فهو "للطافة جوهره ورقته ينقلب في المعدة سريعا للمزاج الغالب عليها و لا سيما فيمن هو صفراوي المزاج فانه يستحيل في معدته للصفراء سريعا، وكذلك تتصاعد منه أبخرة للدماغ تضر بالبصر وتولد الدوار، وصاحب هذا المزاج يجب عليه اجتنابه فانه يكثر المرة الصفراء في بدنه"[2]، وعليه يتم إصلاح ضرره بشربه بالعسل[3].

أما صاحب المزاج البلغمي فله أن يشرب الماء المخلوط بالعسل أو السكر[4]، ويستعمل لشربه أواني الفخار المزجج وأواني القير أو النحاس المقير، كما تصلح له من الأشربة شراب العود الهندي والمصطكى، وهو من الأشربة التي يستعملها كدواء[5].

والجدير بالذكر أنه بالرغم من اختلاف الأطعمة بحسب ملاءمتها للأمزجة ،إلا أن"أشبه شيء الأغذية بمزاج الإنسان: فالخبز النقي واللحم الثني والشراب الحولي،فمن اقتصر على هذه دون تخليط لم يزل صحيح الجسم قوي البنية"[6]،وبهذا فان الإنسان مطالب بأن لا يأكل و لا يشرب إلا الأطعمة و الأشربة التي توافق طبائع جسمه،أو أن يعدلها حتى يصبح مزاجها معتدلا، فان"بغى عليه شيء من طبائعه أن يلزم الطعام و

---

(1) ابن الخطيب: كتاب الوصول، الورقة 96، 97.

(2) الرندي: المصدر السابق، ص204.

(3) نفسه.

(4) ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 79 ب وما بعدها.

(5) نفسه، ورقة 99.

(6) ابن بلكين: مذكرات عبد الله الزيري المسماة بكتاب التبيان، نشر وتحقيق ليفي بروفنسال، تنسيق محمد الأمين بلغيث، البصائر للنشر والتوزيع، الجزائر، 1434هـ/2013م، ص216.

الشراب بضده حتى يكسر به ما بغى عليه من طبائعه"[1]. وتم الاهتمام بمراعاة الصحة في أواني شرب الماء سواءً كان لوحده أو مخلوطاً بأشياء أخرى كالعسل، إذا اشترط شربه في الفخار الرقيق من التراب العطر الأحمر، أو من الجلود أو في الفخار المزجج أو في كيزان ضيقة من الحنتم والخزف والجلد[2].

2- علاقتها بأعضاء الجسم:

أعضاء الجسم لها خاصيتها هي الأخرى وتحتاج إلى نوع معين من الأطعمة والأشربة مما يصلح لها ولصحتها، ولم يغفل أطباء المغرب والأندلس على هذا الجزء الهام منها ،وقد وصفت أطعمة معينة للحفاظ على صحة الدماغ، إذ ينصح بأكل الدجاج الفتي لأن هذا النوع من اللحوم يعمل على تعديل المزاج، ويذكي الذهن ويزيد في قوة الحفظ لآكله، وللبصر أيضا أغذية تحفظه مثل اللفت والبسباس وأمراق لحوم الدجاج والعسل ومح البيض والزبيب المنزوع العجم ومص قصب السكر، ويستحسن أكل أدمغة العصافير ومربى الصعتر هذا الأخير الذي يزيد في حفظ البصر، ومن الأغذية المُضرة به أكل خبز الفطير والكراث والخردل والكرنب والعدس والفول والباذنجان والخس والبصل والثوم والتمر، والأطعمة بطيئة الهضم والمالحة، ومن اللحوم الغليظة مثل لحم الماعز والبقر المسنان والوحش والحوت وكل ما صيده من البحر لأنه مضر بصحة العين فهو مولد للماء الأزرق المتسبب في العمى[3].

---

[1] ابن عبد الملك بن حبيب السلمي الالبيري: كتاب طب العرب – ضمن كتاب الطب والأطباء في الأندلس الإسلامية دراسة وتراجم ونصوص – محمد العربي الخطابي،ج2، ط1، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، د ت ط، ص107.

[2] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 55 أ، 79 ب، 96 ب.

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص29 ،30، 31.

أما الفم فيختص بسحق ومضغ الطعام وهذا من مهمة الأسنان التي تعمل على القطع والأنياب التي تكسر والأضراس التي تطحن[1]، لذا وجب حفظ الأسنان بالابتعاد عن أكل الأطعمة الحامضة لأنها تغيرها وتكسرها، ولا يأكل الحلويات ولا يشرب الألبان، ولحفظ صحة الصدر يأكل الفواكه من لوز وتين وحتى إضافة دهن الجوز والشبث والكرويا إلى مرق الحمص تنفع الصدر، وتصنع له الأطعمة من الإسفاناخ والخس مع دهن اللوز وبقل الكُحيلاء[2] هو الآخر نافع.

أما الأشربة التي تضر الصدر فهي تتمثل في الماء البارد والمثلج بكثرة وإن تم شربه لا يكثر منه، وشُرب حساء دقيق الحمص باللبن يعين على تغذية الحنجرة ويقويها، كما أن الأنيسون يساعد على توسيع مجرى الصوت وتفتيح سدد الحنجرة، والكرنب هو الآخر يصفي الصوت ويشفي من البحة، وكذلك استعمال الخردل والعسل والرُّب، ولقصبة الرئة هي الأخرى أطعمة وأشربة تحفظ صحتها فيلائمها حساء الحنطة وتلبينة النخالة واللوبيا والإسفاناخ وأكل الكُحيلاء والبيض النيمريشت، أما الفواكه فيتم أكل التين الأبيض والزبيب المنزوع العجم واللوز والعنّاب ومن الأشربة يشترط أن يقتصر على شرب لبن الماعز الحليب، وشراب الزُوفة[3] والعناب وأشربة ملطفة، وللحفاظ على صحة القلب تستعمل الكرويا والزعفران والكزبرة الرطبة والقرنفل والسنبل، ومن الفواكه يؤكل الرمان الحامض والأترج، أما الأشربة فالشراب الريحاني له دور فعال في تقوية القلب حتى لأصحاب الأمزجة الحارة، يتكون الجهاز الهضمي من عدة أعضاء بداية من الفم، ثم يأتي بعده المُرّي الذي يمثل مجرى تنفذ منه الأطعمة من الفم إلى المعدة، وتساعده على ذلك قوتين

---

[1] أبو الوليد ابن رشد: حياته ومؤلفاته في الطب، من كتاب الطب والأطباء للخطابي، ج1، ص385.

[2] الكُحيلاء: هي لسان الثور، انظر البيطار: المصدر السابق، ج4، ص383.

[3] زوفة : هي حشيشة تنبت في الجبال لها أغصان مفروشة على وجه الأرض، ولها رائحة طيّبة وطعمها مر، ويتم جمعها في أيام الربيع، انظر نفسه: ج2، ص481.

الجاذبة والدافعة فالأولى تجعله يجذب الطعام من الفم، أما الثانية فيدفع بواسطتها الطعام إلى المعدة، ولذلك وجب الحفاظ على صحته، وفيما يخص المعدة فتساعدها على هضم الأطعمة قوى جاذبة وماسكة ودافعة وهاضمة[1]، ويتم الحفاظ عليها بأكل الأطعمة اللطيفة وسريعة الهضم وكل ما يُلين الطبيعة، كما أن لطريقة الأكل وكميته دور في صحتها أيضا إذ لا يتم أكل لقمة على لقمة لم تنهضم، ولا تملأ المعدة بكثرة الأطعمة، ومما يساعدها أكل عشرون حبة من الزبيب كل يوم على الريق، أما الأشربة فيأتي في مقدمتها الماء إذ يجب أن لا يشرب إلا عند العطش لأن كثرته تخمد الشهوة، وقد خُصصت لها أشربة ملائمة في كل فصل من فصول السنة إذ يصلح لها أشربة الورد والتفاح والمصطكى ومُربى السفرجل في فصل الصيف، وشتاء يشرب أشربة الأفسنتين[2] والسنبل الهندي والأصول ومن الجوارش الكمون والدارصيني، وشراب السكنجبين الساذج يصلح لفصل الربيع، وفي الخريف يقتصر على الفانيد[3]، غير "أن المعدة متى اشتهت شيئا فقد ضمنت هضمه"[4].

والأمعاء هي الأخرى من أعضاء جهاز الهضم ولها علاقة بباقي الأعضاء الأخرى، ويقول في هذا الصدد ابن رشد: "فأمرها بين أنها أيضا آلة من آلات الغذاء وأنها إنما أعدّت أولا لينفذ منها الغذاء المنهضم من المعدة إليها في الثقب الذي يسمى البواب... فإن منفعة الأمعاء منفعتان: الأولى أنها طريق يسير فيها الغذاء إلى الكبد، والثانية يدفع الفضلة اليابسة"[5]، وهي تعمل على تسهيل خروج الأثفال، ويتم لها ذلك بتناول الأطعمة الملينة التي يتم تحضيرها بالبقول واللحوم المسمنة مع السمن والزبد والشحم، أو أكل الكرنب

---

[1] ابن رشد: المصدر السابق، ص 385، 386.

[2] الأفسنتين: هو شجرة صغيرة لها ساق تتفرع منه أغصان وأوراق كثيرة ومتكاثفة بيضاء أزهارها أقحوانية صغيرة وبيضاء وفي وسطها صفرة والأزهار هي المستعملة في هذا النبات، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص 56، 57

[3] ابن خلصون: المصدر السابق، ص39.

[4] ابن بلكين: المصدر السابق،ص210.

[5] ابن رشد: المصدر السابق، ص336.

والهليون وأمراق الديوك المسمنة وأيضا طبيخ النعنع والتين، كما يستحسن أكل الفجل بعد انتهاء من الطعام، ومن الأشربة نجد الماء الذي طبخ فيه العدس وأن لا يتم الإكثار من شرب الماء[1].

والكبد تعمل على تغيير الغذاء إلى دم ثم تبعث به إلى جميع أعضاء الجسم[2]، ويتم الحفاظ على صحتها بحسب مزاجها فإن كانت حارة فتصلح لها أشربة الجلاّب أو الرمانين السكري والحصرم السكري، وفي حالة برودتها فإن أحسن الأشربة التي تليق بها ماء الحمص مع الراوند[3] وشراب الكبر[4] بعدما يمزج بالماء أو أشربة الأصول والعسل المفوه بالإذخر[5]، وإذا تميز مزاجها بالرطوبة والبرودة يشرب صاحبها ماء السريس[6]و البسباس البسباس مع أقراص كل من الأنيسون والأفسنتين، أما إذا كان مزاجها بارد يابس فلبن الماعز مع العسل أحسن الأشربة لها[7].

والطحال له مجريان الأول يوصله بالكبد والثاني بالمعدة ويلقي فيه الدم العكر[8]، وكيفية الحفاظ على صحة هذا الجزء تتم بأكل أطعمة معينة والابتعاد عن أخرى، ومما

---

[1] ابن خلصون: المصدر السابق، ص40.

[2] ابن رشد: المصدر السابق، ص387.

[3] الراوند: هو نبات له أصل أسود لونه قريب إلى الحُمرة، لا رائحة له فوائد صحية. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص422.

[4] الكبّر: هو عبارة عن شجيرة مشوكة منبسطة على الأرض لها ورق يشبه شكل السفرجل وثمره يشبه الزيتون، وقشر أصله له طعم مرّ وحريف وقابض وله فوائد طبية كثيرة، انظر نفسه، ج 4، ص 299 ،300.

[5] الإذخر: نبات له أصل مندفن في الأرض، أكثر ما ينبت في السهول عندما يجف يصبح لونه أبيضاً له رائحة الورد وما يستخدم منه أزهاره وقصب أصوله، ينبت في قفصه بافريقية يستعمل مع شراب السكنجبين، انظر نفسه، ج1، ص 21، 22.

[6] السريس: أو شريش نبات منه البري و البستاني ويتميز الأول بمرارته الشديدة يستعمله أهل المغرب شرابا، أما الثاني فيشبه الخس ويأكله أهل المغرب، يعرف بمصر بالهندباء و يسمى بعاميتهم البقل. اظر أبو عمران الاسرائيلي: المصدر السابق، ص31.

[7] ابن خلصون: المصدر السابق، ص37.

[8] ابن رشد: المصدر السابق، ص387.

يصلح له أكل رب الكبر وثماره بالخل في صدر الطعام، وشراب الكبر أو الطرفاء[1] فهما يفتحان سدده، ومن الأشربة أيضا اللبن الحليب بالسكر وبالخصوص لبن النوق لأنه مفيد للطحال، وبالنسبة للأطعمة والأشربة التي تضر به نذكر الابتعاد عن أكل لحوم التيوس المسمنة والبقر المسمن وغيرهما من اللحوم الغليظة السوداوية والأطعمة المسددة، والحرص على عدم امتلاء المعدة بالأكل وجب التقليل من شرب الماء[2].

والكِلية هي الأخرى تابعة للكبد لأنها تخدمه إذ تقوم بجذب المائية الموجودة في الدم[3]، والحفاظ على صحتها أمر مهم وذلك بإتباع حمية خاصة بالأطعمة والأشربة المفيدة لها والابتعاد عن ما يضرها كأن يجتنب أكل الأطعمة الغليظة وبعض الأشربة مثل الألبان والمياه المختلطة بالتراب لأنها تولد الحصى في الكلى، وشرب الهليون بالزيت بدون خل وماء الحمص خاصة الأسود منه من الأشربة المفيدة لها، والمدرة للبول وشرب النبيذ على الريق أيضا مصلح لها، أما من الأطعمة فأكل البطيخ بالسكر والقثاء والخيار [4].

وفيما يخص المثانة فهي مكان لتجمع الفضلات الرطبة ،وبينها وبين الكلى غشاء يشبه القشرة ينفتح لتنجذب الفضلات الرطبة إلى المثانة ثم ينسد حتى لا ترجع إلى الكلى[5]، وعلى هذا فالحفاظ على صحتها هو الحفاظ على صحة الكلى وباقي الأعضاء المشتركة في عملية الهضم، ومن الأطعمة المفيدة والمقوية لهذا العضو الزبيب الأسود وأكل البلوط والقسطل بعد شيّهما، ويتجنب صاحبها شرب الخل والماء البارد وكل ما هو حامض الطعم[6].

---

[1] الطرفاء: الطرفاء عبارة عن شجرة تنمو عند المياه، ثمرها يشبه الزهر وهي نافعة جداً لبعض الأمراض، انظر: ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص 132، 133.

[2] ابن خلصون: المصدر السابق، ص38.

[3] ابن رشد: المصدر السابق، ص387.

[4] ابن خلصون: المصدر السابق، ص40.

[5] ابن رشد: المصدر السابق، ص387.

[6] ابن خلصون: المصدر السابق، ص40.

وقد وصف لنا ابن الخطيب كل ما سبق ذكره في قوله: "إن شأن من يتناول من مطعوم أن يحصل له في الفم عند المضغ هضم... ثم يستقر في المعدة... فيطبخ بحرارة بثها الله في قعر المعدة... حتى يتهرأ ويختلط وقد أخذ الله جل وتعالى – باب المعدة الأسفل بالانسداد إلى أن يأذن له بالانفتاح وحل يد القوة الممسكة بقدر لينفذ الطعام بعد أن صار كيموسا إلى ما وراء المعدة من الأمعاء،... ثم إذا بلغ الكبد صفو الغذاء وتحصل منه في العرق المسمى بالباب.... ورطوبة الماء المشروب أو ما يقوم مقامه ترققه وتنفذه انهضم في الكبد انهضاما ثانيا يتكون عنه كيموس وخِلْط ... تمص الكلية فيه المائية وتصبها في المثانة"[1].

رابعا – العلاج بالأطعمة والأشربة:

1- أطعمة وأشربة المرضى:

- الأمراض الداخلية:

لم تأخذ الأطعمة والأشربة صفة ملء معدة الإنسان الجائع فقط، بل ارتبطت بالصحة سواءً تعلق الأمر بالمرضى أو بالأصحاء الذين يتبعون حمية معينة لحفظ صحتهم من الأمراض، وهذا ما لم يغفله أطباء وطباخو المغرب والأندلس في الفترة محل الدراسة، إذ نجدهم يشيرون إلى نوعية الطعام أو الشراب الملائم لكل مريض رغبة في شفائه، كما أنها كانت في أغلب الأحيان سببا في الإصابة بعدة أمراض وفي هذا الصدد يقول ابن خلدون: "وأعلم أن أصل الأمراض كلها إنما هو من الأغذية"[2]، فالأمزجة الأربعة التي تم ذكرها

---

[1] ابن الخطيب: كتاب الوصول، ورقة 205.

[2] ابن خلدون: المقدمة، ج2، ص957.

سابقا توجد داخل جسم الإنسان بشكل متوازن وإذا حصل أن اختل عنصر وزادت كميته عن غيره من العناصر يحدث عندها الاضطراب وينتج عن ذلك كله المرض[1].

ومن هذا يتبين أن أساس الأمراض متولد من المعدة لأنها بيت الداء، وقد شبهها النبي صلى الله عليه وسلم بحوض البدن فإن صحت انعكس ذلك على العروق الواردة إليها، وإن سقمت ومرضت انتقل مرضها إلى العروق[2]، وكثرة الأطعمة في المعدة أو إدخال طعام إليها قبل هضم الذي قبله يجعل الحرارة الغريزية لا تقوى على هضمها جيدا، وبالتالي تبقى كما هي وترسل إلى الكبد فلا تستطيع هذه الأخيرة بدورها هضمها، وينتقل ذلك إلى باقي الأعضاء المسئولة عن عملية الهضم وتوزيع الأغذية على الجسم ،وربما تبقى راكدة في الكبد والمعدة فتتعفن وتصدر عنها حرارة غريبة تجعل صاحبها يصاب بالحمى، ويرى ابن خلدون أن مثل هذه الأمراض يصاب بها أهل الحضر بكثرة، ويرجع ذلك لخصب عيشهم وكثرة أطعمتهم وتنوعها، وعدم أكلها في أوقات مناسبة، وجهلهم لاستعمال التوابل والخضر والبقول والفواكه وطرق صرفها في تحضير مختلف الأطعمة مما يجعلها غريبة عن جسم آكلها وغير ملائمة له فيصاب بالمرض، أما فيما يخص أهل البادية فأطعمتهم تفتقر إلى التوابل والأبازير، أي أنها بسيطة فتكون أكثر ملائمة للأبدان فتقل عندهم الأمراض[3].

وقد جد الأطباء في النظام الغذائي الصحي والمنظم دواءً لمختلف أنواع الأمراض التي انتشرت في ذلك الوقت، فعمدوا إلى تخصيص أطعمة معينة بحسب المرض الذي

---

[1] محمد حقي: الموقف من المرضى في المغرب والأندلس في العصر الوسيط، مطبعة مانبال، بني ملال، 2007م، ص24.

[2] ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص90.

[3] ابن خلدون: المقدمة، ج2، ص958، 960.

يعاني منه المريض مع إعطائه أدوية مرافقة لها ليتمكن من استعادته صحته، فنذكر من الأمراض التي انتشرت آنذاك وكيفية علاجها بتحديد نوعية الأطعمة والأشربة فيما يلي:

- أمراض المعدة:

معظم المرضى من المعدة ترجع أسباب مرضهم إلى الخلط في أكل الأطعمة والإكثار منها، فيصيبهم بذلك مرض يسمى الدُّبَيلة: وهي أورام تظهر في المعدة فيضعف جسم المريض عندها حتى يموت، وقد يعاني بعض المرضى من ضعف الهضم والقيء مع جشاء حامض وجب عندها إعطاؤه أشربة معينة لشفائه وتتمثل في شرابي السكنجبين والرازيانج مع ثلاثة أمثالهما من الماء الذي غلي فيه المصطكى، وفي حالة أصيب المريض بجُشاء حامض ولم يصاحبه اختلاج في شفتيه وجب إعطاؤه الأشربة السابقة لمدة ثمانية أو عشرة أيام، ويحدد له طعام خاص يتمثل في خبز مختمر بمخلول من ديك أو من يمام أو من عصافير"[1].

ولم يغفل صاحب كتاب الطبيخ عن وضع وصفات تصلح لأصحاب المعدة الضعيفة والتي تساعدها على الهضم أو تعمل على تبريدها مثل لون مغموم ويحضر من أي نوع من الطيور، وهو طعام يوافق المعدة صالح لها، وإذا كانت المعدة رطبة فقد خصص لصاحبها شواء من اللحم الفتي السمين ويضاف له الملح والفلفل والصعتر والقليل من المرّي النقيع وثوم وزيت، وانفردت بعض الأطعمة لتقوية المعدة وزيادة الشهية مثل السفرجلية التي تقوي المعدة كما عمل الطباخون على إصلاح أطعمة كالحلاوة المشرقية لتليق بأصحاب المعدة الضعيفة، وذلك بإضافة ماء الورد المفتق بالكافور، أما قرص السكر وهو نوع من الحلوى فيسخن المعدة ويساعدها على هضم الأطعمة[2]، والصنابي يفيد من

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج1، ص208 وما بعدها.

[2] مجهول: أنواع الصيدلة، ص ص18 ،60، 80، 82 ،83، 211، 212، 213.

له معدة ضعيفة باردة وهو نوع من الطعام يصنع من اللحم الفتي السمين ولباب الخبز المخمر والمحكوك، ومجموعة من التوابل من كزبرة يابسة وفلفل وسذاب والقليل من البصل وملعقة خل وبيض وصنّاب[1].

وحتى يتفادى الإنسان إصابة معدته بالأمراض عليه بأكل الباذنجان والزنجبيل والخوخ والسفرجل والعنب وقصب السكر وبيض الدجاج المسلوق ،وكلها تعمل على حماية المعدة من المرض بل تحافظ على صحتها[2]، وأكل الأرز بدهن اللوز الحلو أو بطبخه مع اللبن الحليب والسكر أو أكل خبزه بالرائب يُسكن المعدة[3]، وإذا غلب على المعدة الخلط الصفراوي وجب تنقيتها باستعمال أشربة مركبة، فيتم تنقيع الإهليلج[4]، الأصفر المدقوق وزهر البنفسج والعبقر [5] المجفف وميس اللبن لمدة ليلة ثم يهرس ويصفى ويضاف لشراب المصطكى والتفاح ويشربه المريض على الصوم، ويأكل أطعمة تليق بحالته مثل الخبز المختمر بالرمان أو الحصرم مع لحوم الديوك أو الجداء أو الدجاج الفتي والإناث أحسن من الذكور في هذه اللحوم[6].

---

[1] ابن رزين: المصدر السابق، ص123.

[2] زرهوني نور الدين: الطب والخدمات الطبية في الأندلس خلال القرن السادس الهجري، الثاني عشر الميلادي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006، ص131.

[3] الرندي: المصدر السابق، ص189.

[4] الاهليلج الأصفر: بارد في الأولى ويابس في الثالثة، ويعمل على دبغ المعدة وتقويتها، وهو يسهل المرة الصفراء. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص502.

[5] العبقر: هو البرقوق ببلاد الأندلس، انظر زرهوني: المرجع السابق، هامش4، ص131.

[6] ابن زهر: التيسير، ج1، ص116.

وإذا كانت المعدة مصابة بالثآليل فيصلح لعلاجها من الأشربة شراب عود السوس والمصطكى والبسباس والنرجس ودهن السمسم ودهن النشا [1]، كما تصاب بالانقباض والإمساك الذي تنتج عنه البواسير، وعدم علاجها في هذه الحالة قد يؤدي إلى انعكاسات أخرى على صحة صاحبها، وعلى هذا الأساس وجب إتباعه نظام غذائي مسهل مثل البقول ومن الأشربة الماء الممزوج بالعسل[2]، ومن الأطعمة المساعدة على الهضم الأشافافول وهو عبارة عن نوع من الحلوى يضاف لها الفلفل والقرفة والزنجبيل والمصطكى[3].

أما الأشربة فشراب سكنجبين الساذج الذي ينقي المعدة من الأخلاط الغليظة ويكسر حدة الصفراء فيها، وشراب الورد يعمل على تقوية المعدة ويمنع الغثيان، وشراب الإيرسا[4] يجلو المعدة والعروق ويقطع الأخلاط البلغمية، وشراب الريحان هو الآخر من الأشربة التي تقوي المعدة ويخرج الفضول منها، وشراب البنفسج يبرد ويرطب التهاب المعدة ويلين البطن ويكسر حدة الصفراء، وشراب التمر الهندي وشراب المصطكى هذا الأخير الذي يقوي المعدة وكل أعضاء البدن الأخرى، ومن الأشربة التي تدبغ المعدة شراب الجوز[5]، واللبأ "يُخصب البدن و يوافق المعدة الحارّة والكبد الملتهبة"[6].

---

[1] النشا: هو دقيق الحنطة، ويتم الحصول عليه بعد أن تنقع الحنطة في الماء وتغسل ويراق ماؤها ثم يعاد لها ماء آخر وتكرر العملية خمس مرات في النهار وفي الليل، وبعد أن تلين تعرك في مائها وما يطفو منها من نخالة تصفى وتترك في الشمس الحارة. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص478.

[2] زرهوني: المرجع السابق، ص132.

[3] ابن رزين: المصدر السابق، ص252.

[4] الإيرساء: هو نوع من السوسن له ساق به أزهار منحنية بألوان مختلفة فشبه بقوس قزح وسمي بالايرساء. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص97.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص ص77 ،81 وما بعدها.

[6] الرندي: المصدر السابق، ص204.

- **أمراض الأذن:**

تحدث الأمراض التي تصيب الأذن صداعا في الرأس يعرف بداء البيضة وعلى أصحابها تجنب الخلط بين الأطعمة بل التحسين منها، وتصنع لهم تفايا بالخل من لحم الديك مع القرع، أو طبخ الديك وإضافة الرمان الحامض له، ومن الأشربة ميس اللبن المعقود بلبن شجر التين[1]، وداء السّدد عبارة عن أبخرة تصعد إلى الدماغ فتملؤه وهي حادة لأخلاط مرارية، وعلى المريض أن يعمل على تبريد مزاجه بأكل الخس ويشرب السويق مع عصارة الحصرم أو السويق في ماء الورد، ويبتعد عن أكل الفواكه عدا قلوب كلاً من القثاء والخيار[2]، ويلاحظ أن الأطباء قد عملوا على الجمع بين إتّباع نظام غذائي صحي ومنظم مع أدوية بسيطة مستخلصة من نباتات وحيوانات ومعادن[3].

- **أمراض الأمعاء:**

نصح الأطباء من يعاني من قروح الأمعاء باستعمال الأرز دون غسل وطبخه مع لحم صغار الماعز[4]، ولمعالجة أمراض الأمعاء أيضا نصحوا بأكل حريرة الأرز أو النشا أو العدس الذي يسلق أولا في الماء الساخن عدة مرات، ثم يجفف ويطحن وتصنع منه حريرة، ومن الأشربة شراب الورد الجاف بماء الورد، وإن انبعث الدم من الشرج فهذا دليل على الإصابة بالبواسير ووجب على المريض أكل الأطعمة الملينة للطبيعة باعتدال مثل الخس والقرعيات المطبوخة جيدا، والتين الجاف مع اللوز بالزيت العذب أو الأطعمة التي تصنع من عيون البقر وأكلها على الصوم[5].

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج1، ص117، 121، 122.

[2] ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص115، 116.

[3] زرهوني: المرجع السابق، ص129.

[4] الرندي: المصدر السابق، ص189.

[5] ابن زهر: التسيير، ج2، ص 254، 255.

- **أمراض الكبد:**

وفيما يخص مرضى سدد الكبد فقد خصص لهم شراب مركب من أشربة كل من عصارة الدلاع وماء الورد والقرصعنة[1] والدوقو[2] والكشوت[3] مع حجر البازهر[4]، والملاحظ على الأشربة التي كانت منتشرة بكثرة في المغرب والأندلس، وفي مقدمتها الخمور انعكست سلبا على الجانب الصحي والأخلاقي، فانتشرت عدة أمراض بسبب شربها خاصة في بلاد الأندلس التي عرفت مرض سدد الكبد، ويرجع ذلك للبيئة الأندلسية التي كانت ملائمة لشرب الخمر وانتشار هذه العادة التي صاحبت أواخر الدولة المرابطية بعد تأثرها بالحضارة الأندلسية، وحسبنا في ذلك إصابة الأمير المرابطي سير بن علي بن يوسف بن تاشفين (ت533هـ/1138م) بمرض سدد الكبد[5]، وكذا في العصر الموحدي من بعدهم إذ أن محمد بن عبد المؤمن بن علي الموحدي اشتهر بشربه للخمر فعزل عن الخلافة بعد أن تولاها سنة 558هـ/1162م[6].

غير أن الجدير بالذكر هو انتشار هذا المرض يرجع إلى قبل فترة المرابطين والموحدين لكثرة شرب الخمر في مجالس الأمراء آنذاك [7]، إلى أن الإصابة بسدد الكبد ترجع أيضا إلى شرب المياه الفاسدة الغير صالحة للشرب[8].

---

(1) القرصعّنة: تعرف عند عامة الأندلس بشويكة إبراهيم له أنواع كثيرة مشهورة كلها ببلاد الأندلس، وينبت ملتصقاً بالأرض، وهي نبات شوكي ينبت في الرمال وقرب البحر وطعمها يشبه طعم الجزر، أيضا بالبقلة اليهودية، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ص 254، 255.

(2) دوقو: هو الجزر البري و أصل هذه التسمية يوناني من الكلمة دوقصي، انظر نفسه، ج2، ص409.

(3) الكشوت: نبات ليس له أصل، يتعلق بالنبات وبالخصوص الكُروم ويشرب من ماء النبات الذي يتعلق به يستعمل كدواء كما يتم إضافته للخمور ليعجل السكر، انظر نفسه، ج4، ص 334.

(4) البازهر: هو عبارة عن حجوله ألوان كثيرة، وما يجلب من خراسان يسمى بالبازهر ومعناه جسم السم، ويجلب أيضا من الصين والهند وهو أصغر لا طعم له وطبعه حار وحرارته قوية. انظر نفسه، ج3، ص111، 112.

(5) زرهون: المرجع السابق، ص ص 108 ،132.

(6) عبد الواحد المراكشي: المعجب، ص166.

(7) ابن عذاري: البيان المغرب، ج2، ص 280، 281.

(8) ابن زهر: التيسير، ج1، ص188.

وقد تتسبب الأطعمة والأشربة في الإضرار بالكبد فتحدث لها صلابة يرجع سببها إلى الإفراط في شرب الماء البارد، وفي هذه الحالة على المريض أكل الخبز المختمر مع لحوم الطيور مثل اليمام والعصافير وفراخ الحجل، أو أن تُصنع منها تفايا بيضاء أو خضراء بماء الكزبرة الخضراء، وإذا كان السبب الإفراط في أكل الخلول فيصنع له شراب من الزبيب منزوع العجم وعرق سوس[1] مجرود والقرصعنة والغافت[2] والمصطكى، وبعد تهشيمها تنقع كلها في الماء المغلي لمدة ليلة كاملة، ثم يتم غليه على النار حتى يذهب نصف مائه يصفى ويضاف له السكر والعسل ويعاد طبخه حتى يكون في قوام الأشربة فيشرب منه كمية بستة أمثالها ماء عذب فاتر[3]، ومن الأشربة المفيدة للكبد الرائب فهو يوافق أصحاب المزاج الحار والكبد الملتهبة ولا يصلح للشيوخ والمرطوبين في الفصل البارد لأنه مُضر لهم وهو "قاطع للعطش قامع للصفاء ملين للبطن"[4].

- أمراض الطحال:

إذا كان مرضى الطحال يعانون من لِجَسَاءٍ وهو صلابة الطحال، وجب عليهم في هذه الحالة أكل الأطعمة اللطيفة من لحوم الديوك الصغيرة أو فراخ الشفنين[5]ولحم الدجاج، الدجاج، أما إذا عانى المريض من اليرقان الأصفر الناتج عن الخلط الصفراوي مع إصابة الكبد أو غشاؤها بورم وجب الحذر من أكل الأطعمة الساخنة أو الأشربة أو أي طعام حلو أو به زيت أو دهن، لأنها تزيد في حالة المريض لكن عليه أن يشرب ماء الدلاع أو أن

---

[1] عرق السوس: هو عبارة عن شجيرة لها أوراق نحاسية تشبه ورق شجر المصطكى وأزهار ناعمة، وما يستعمل منه عصارة أصله الحلوة، انظر ابن البيطار: المصدر السابق،ج3، ص 55.

[2] الغافت: هو عبارة عن نبات له أوراق متفرقة لونها أسود وعلى ساقها من نصفه بزر عليه زغب، انظر نفسه، ج3، ص197.

[3] نفسه، ص 188 ،189.

[4] الرندي: المصدر السابق، ص205.

[5] الشفنين: هو اليمام وطبيعته مائلة إلى الحر ويصلح لحمه للناقهين. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص85.

يصنع حسو الفتات بعُصارة الدلاع مع الكزبرة اليابسة، ويبتعد عن إضافة التوابل الأخرى والزيت، وأن يأكل لحم الدلاع أو لحم القرع فيجب أن يطبخ في الماء والملح ثم يبرد، ويمكن تبريد حرارة الجسم المريض بماء الدلاع وماء الورد وماء القثاء والخيار بعد تبريده، وما يصلح له من الغذاء أن يأكل العدس المطبوخ بماء الدلاع والخل إذا كان اليرقان بسبب شمول المرار على المريض[1]، ونبات إمليلس[2] له خاصية قوية في الشفاء من اليرقان، وذلك لأنه يقوي الكبد والطحال ويعمل على فتح سددهما، ويتم طبخه مع اللحم ويشرب صاحب اليرقان مرقه فيشفى[3]، ومن الأشربة المفيدة للطحال والمعدة الشيراز[4].

- أمراض الكلى:

الكلية هي الأخرى تصاب بأمراض مختلفة وعلى رأسها الحصاة ويتم علاجها بتخصيص نوع معين من الأطعمة التي تساعد على شفاء المريض[5]، والعجيب أنه بقدر ما تكون للأطعمة والأشربة فوائد صحية فلها سلبياتها وأمراض، فحصاة الكلى قد تتسبب فيها الأطعمة الغليظة واللزجة وعندما يصاب المريض بأوجاع في الكلى فمن الممكن أن سببها الأطعمة الغليظة واللزجة، وعندما يصاب المريض بأوجاع في الكلى نتيجة الحصاة الموجودة فيها وجب إطعامه أغذية معينة وملطفة مثل الخبز المختمر بالهليون المطيب بحب الصنوبر أو الجو زاو ببقلية الحريق، وأحسن طعام هو لحم البصابص وهو من العصافير يتم طبخه تفايا ولحم الدجاج ملائم أيضا وفراخ السمان والخِزَّان[6]، كما أن

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج1، ص191 وما بعدها.

[2] إمليلس: نبات يعرف بالصفيرا وإمليلس إسم بربري يستعمل هذا النبات للتداوي. انظر بن سيد الغافقي: كتاب الأدوية المفردة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، ميكرو فيلم 202، رقم ق155، ورقة 60.

[3] نفسه، ورقة 60.

[4] الرندي: المصدر السابق، ص205.

[5] زرهون: المرجع السابق، ص135،

[6] الخِزَّان: هو ذكر الأرنب. انظر ابن زهر: التيسير، ج2، هامش 143، ص257.

معجون الأنيسون حار يابس وينفع من يشكو من الحصى بخلط ثلثه بمثله من الكثيراء[1]، ويأكل من الفواكه الجافة التين الجاف مع الجوز لأنه يلين طبيعة المريض[2].

- أمراض المثانة:

يأكل المصابون بحصى المثانة الأطعمة الملطفة ويداومون على أكل بقلية الحريق مطبوخة في ماء طبخ فيه حمص حتى تغيرت أوصافه، وتضاف له من التوابل الكبابة[3] والدارصوص[4] ويكثر المريض من أكل لب القثاء أو يضع له منه معجون، و الأشربة التي تصلح له شراب الحسك السكري مخلوط بماء طبخت فيه بذور البطيخ[5].

ومن الأطعمة التي تعمل على تفتيت الحصى القمرون الذي يوجد بكثرة في الأنهار الكبيرة ببلاد الأندلس خاصة اشبيلية، وبوادي بجاية أيضا بحيث يتم طبخه لمدة ثلاث ساعات يصفى ويذر عليه الملح والصعتر، أو يقلى في الزيت ويضاف له المرّي والصعتر والملح والفلفل والقرفة[6]، وقد تصاب المثانة بالضعف فيخرج البول منها بدون إرادة وفي مثل هذه يتغذى المريض بالخبز المختمر بالمرّي النقيع والقليل من الزيت، ويشوي من اللحوم اليمام والعصافير في السفود أو في القدر ويُقلَل من شرب الماء لوحده ويجب مزجه

---

[1] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص91، وعن الكثيراء هي شجرة لها أغصان صلبة وأصل عريض يظهر منه جزء صغير على الأرض، بها أوراق فيها شوك وهي باردة في الدرجة الثانية، تمنع الرطوبة، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص309.

[2] ابن زهر: التسيير، ج2، ص257.

[3] الكبابة: تعرف بجب العروس، وهي عبارة عن حب يشبه الفلفل غير أنها صهباء اللون وبها أذنان وأطراف وهي حارة وباردة والحرارة تغلب على البرودة، مفيدة للكلى والمثانة لأنها تخرج الحصى منها، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 303 ،304.

[4] الدارصوص: هو الدارصيني الدون، يشبه في رائحته وطعمه القرفة وأعواده مقصبة وحمرة لونه أقوى من لون القرفة، انظر نفسه، ج2، ص359.

[5] ابن زهر: التيسير، ج2، ص257.

[6] ابن رزين: المصدر السابق، ص275.

بأحد الأشربة كشراب قشر الأترج أو المصطكى أو الإذخر، وإن كان سبب المرض ناتج عن سوء مزاج بارد بسيط تصلح له من الأطعمة لحم البط والإوز مطجنا باللفت أو يستعمل لحم ذكر الحمام ويتجنب الأطعمة الباردة والرطبة[1].

- أمراض القلب:

لعلاج أمراض القلب تؤكل قلوب الخيار[2]، وإذا عانى المريض من خفقان القلب فعليه أن يأكل النشاء فهو مفيد في مزاجه وعطريته ، ويشرب شراب الصندل ممزوج بثلاث أمثال كميته من ماء الورد ومثلها من الماء العذب، وفي حالة وجود رطوبة في غشاء القلب تفيده من الأشربة لبن الماعز الفتي فور حلبه، أو مزج شراب الريحان والصندل بأربعة أمثالهما من الماء البارد[3].

- أمراض الرئة:

إذا عانى مريض الرئة من الحرارة وجب تجفيف مزاجه بإعطائه الأطعمة المجففة مثل لحوم العصافير واليمام المشوية في السفود أو القدر، وعلى المريض أن يلتزم بعدم ملئ معدته بالأطعمة ويتجنب أكل كل الفواكه إلا اللوز الحلو والجوز والبندق وحب الصنوبر فلا بأس بأكلهم، وإذا كان المريض يعاني من أورام دموية في الرئة فعليه أن يأكل الأطعمة الملطفة وليكتفي بشرب ماء الشعير المحكم والمبرد، أما إذا ضعفت قوته فليتغذي بحساء الفتات ولا يقرب اللحوم بأنواعها، ومن يعاني من تقيح الرئة يحتاج إلى ما يجلو ذلك ولا يكون حار وله قوة على التجفيف ويختار من الأطعمة الملطفة فقط، غير أن خبز البر المختمر بمربى الورد السكري أفضل الأطعمة، وأكل الخبز المختمر بالزبيب والمداومة على

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج2، ص ص257، 263، 278، 279، 280.

[2] زرهوني:المرجع السابق، ص133.

[3] ابن زهر: التيسير، ج1، ص181 وما بعدها.

ذلك لمدة طويلة يساعد على الشفاء، وتعد ألبان الماعز الفتايا التي تتميز بمزاج حسن وتتغذى بأغصان العليق[1] وعيون العوسج[2] وعيون الكرم وأوراقها مفيدة، ولا تخلط مع أطعمة أخرى، ويبتعد عن أكل اللحوم بأنواعها، والمرضى الذين يعانون من قرح في الرئة مع السعال يجب عليهم تلطيف أغذيتهم بأكل سويق الشعير في الماء العذب وشرب شراب الورد بالماء العذب[3]،كما أن طبخ دقيق الأرز باللبن الحليب مع الزبد والسكر يرطب الصدر ويشفي من السعال وأكل خبزه ثريدا بالدجاج ودهن اللوز الحلو أو الزبد الطري والقليل من السكر ينفع أصحاب السل[4].

ومن الأشربة المعالجة لخشونة قصبة الرئة والصدر شراب الخيار شنبر وشراب عود السوس الذي يسكن السعال، وهو معتدل في الحرارة والبرودة، وشراب الإيرسا هو الآخر مفيد وله طعم لذيذ يعمل على تنقية الصدر والرئة، وهي نفس الخاصية التي يتميز بها معجون الأنيسون[5]، والمريض بأورام في الرئة بعد شفائه يبقى محتاج إلى العلاج والعناية الفائقة لأن الجسم يصبح ضعيف ويتأثر بالعوامل الخارجية بسرعة، ولذا ينصح بأكل العنّاب ورب التوت وشراب عود السوس أو أشربة القرصعنة والرواند، أما المريض بالسعال فيأكل بيض الدجاج المسلوق، ويتجنب الأغذية المذمومة ويشرب عصير العنّاب وشراب عود السوس[6].

---

[1] العليق: هو نبات أوراقه تشبه أوراق الورد وثماره شبيهة بثمار التوت، أوراقه قابضة مجففة، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص178.

[2] العوسج: عبارة عن شجرة لها أغصان مشوكة، تنمو في السباخ، وهو جاف بارد، انظر نفسه، ص193.

[3] ابن زهر: التيسير، ص159 وما بعدها.

[4] الرندي: المصدر السابق، ص 189، 190.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص ص81 ،91، 94.

[6] زرهوني: المرجع السابق، ص 134 ،135.

واختصت بعض أنواع الثرائد بالجانب الصحي كالثريدة المعروفة بالمكـررة والتي ينصح بها المنهوكين وهي تحضر من لحم الدجاج السمين مع الزيت والفلفل والزنجبيل والكزبرة وماء البصل والماء، ويسقى فتات الخبز المحكوك بمرقها، أما الثريدة التي يُخمر مرقها بمحاح البيض ويسقى بها فتات الخبز الحواري فهي تزيد في الباه حسبما يذكره ابن رزين [1].

ويعتبر اللبن من الأشربة المفيدة لمرضى السل فهو"من أغذية المرتاضين و من يتعب في الأعمال وأصحاب السعال وقروح الصدر ،وخاصية اللبن – ولا سيما لبن المعز– أنه يبرد قروح الرئة وهو أجل أدويتها،ولذلك يسقل للمسلولين"[2]، فاللبن من الأشربة المفيدة وهذا ما جاء في قوله تعالى: ﴿ **وَ إن لَكُمْ فِي الأنعام لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لّلشَّارِبِينَ**﴾[3]

– أمراض الرحم:

أمراض الرحم هي الأخرى تداوى بإتباع نظام غذائي معين يعين على الشفاء، كالعقم الذي يرجع سببه إلى سوء المزاج ونعني بذلك الحرارة أو البرودة أو الرطوبة أو اليبوسة أو اقتران مزاجين، وخصص للمرأة التي رحمها شديد الحرارة علاج باستعمال الأغذية والأدوية معا، أما إذا كان عن برودة فعلاجه بما يسخنه باعتدال وتخصص للمرأة في هذه الحالة أطعمة تصلح لذلك من تفايا بالخبز المختمر ولحوم اليمام والعصافير والبط، وتأخذ من شراب قشر الأترج وشراب الأسطوخذوس[4] أوقية من كل واحد بأربعة أمثالها من الماء وأوقية من عصارة الرازيانج الغض كل صباح، وإذا تعلق العقم باليبس فيعدل بما يرطبه

---

[1] فضالة الخوان، ص ص44 ،45، 48.

[2] الرندي: المصدر السابق، ص204.

[3] سورة النحل، الآية66.

[4] أسطوخذوس: نبات له ثمار دقيقة و أوراق أطول من أوراق الصعتر، له طعم حريف مع مرورة يسيرة، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص 33.

وتتغذى المرأة بأطعمة مصنوعة من لحم الديوك المسمنة مع اللبن أو لحم السمان مطبوخ بحمض اللوز، وعلاج الرطوبة يكون بما يجففها من الأطعمة التي تحتوي على لحوم اليمام والعصافير المطجّنة أو المشوية، وبالنسبة للمرأة التي تعاني من أورام في رحمها وجب علاجها بالأدوية وإطعامها الخبز المختمر، وتتجنب أكل اللحم ولا تكثر من الأكل حتى ينقص الورم عندها يسمح لها بزيادة مقدار الأكل بالتدريج[1].

- مرض السرطان:

المريض بالسرطان حتى وإن استعصى على الأطباء شفاءه إلا أنهم حاولوا إلى جانب إعطائه أدوية مخففة للآلام أن يجعلوه يتبع نوع معين من الأطعمة التي تساعده في مواجهة مرضه المستعصي، فاشترطوا عليه أكل الخبز المختمر الذي يكون طبخه جيدا ومن اللحوم أجازوا له أكل لحم الديوك الصغيرة ،ومن الفواكه لُب الصنوبر والرمان والفستق والبرقوق واللوز[2]، ويمتنع عن أكل الأطعمة الغليظة[3].

- أمراض العيون:

العين هي الأخرى من الأعضاء التي تصاب بعدة أمراض مثل داء الحول والسلع والغلظ[4] والثآليل، كما أن باطن الجفن يصاب بأمراض أخرى، مثل البَرَدَة وهي عبارة عن رطوبة غليظة يتم جمودها في باطن الجفن ويتم علاجها بأخذ الأطعمة الملطفة مثل العصافير الدقاق مع المُرّي النقيع والخل والتفايا، ويمكن استعمال اليمام بدل العصافير وبقلية السلق، أما إذا أصيب بالجرب فيعمل المريض على أكل لحم الديوك ويحسن من الأطعمة التي يأكلها إلى جانب شرب شراب السكنجبين مع الزبيب والإيرساء، وضعف

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج2، ص301 وما بعدها.

[2] زرهوني: المرجع السابق، ص137.

[3] ابن زهر: التيسير، ج2، ص372.

[4] زرهوني: المرجع السابق، ص136.

البصر من الأمراض الشائعة آنذاك ويتم علاجه أيضا بأكل أطعمة تساعد على تقوية البصر، وذلك بالتزام المريض أكل بعض الأطعمة مثل فراخ الحمام مطبوخة باللفت مع قطع أعناقها ورؤوسها وفي فصلي الصيف والخريف يطبخ معها الدجاج دون أعناقه ورؤوسه، لزعمهم أن هذه الأخيرة تحدث العشا، إضافة إلى طبخ أدمغة العصافير مع التفاح واللوز وأكل لب الصنوبر، وينصح المريض بالمداومة على أكل بيض الحمام المطبوخ باللفت أو محاح البيض المطبوخة في الماء والملح، أما الأشربة فشرب المريض للأمراق التي طبخ فيها الحمام والدجاج نافع مفيد له في علاج ضعف البصر[1].

- مرض الدوالي:

يجب على المريض الذي يعاني من الدوالي في ساقيه أن يأخذ الأطعمة الملطفة من دجاج وخبز البُر النقي، ويداوم على هذا الطعام حتى يشفى، وفيما يخص الأشربة في كل صباح يشرب الشراب المركب من قشر الأترج يضيف لكل أوقيتين منه خمسة من الماء مما يساعده على الشفاء[2].

- كسور العظام:

لقد لقي المرضى المصابون بالكسور عناية مثل غيرهم من المرضى، فعمدوا إلى إطعامهم لحم الديوك مع الخبز[3]، وبعد ثلاثين يوما يطعم المريض الأطعمة التي تساعد على الزيادة في شفائه فيأكل أمراق أكارع صغار الماعز مع أكل الأكارع نفسها مرة أو مرتين[4].

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج2، ص48، 67.

[2] نفسه، ص370.

[3] زرهوني: المرجع السابق، ص139.

[4] ابن زهر: التيسير، ج2، ص316.

- **الأمراض الوبائية:**

من الأمراض الوبائية التي انتشرت بكثرة في الفترة محل الدراسة الجذري ،وإضافة إلى استعمال الأدوية تم تحديد أنواع الأطعمة والأشربة حمية غذائية لمساعدة المريض على الشفاء، والجذري عبارة عن خلط غليظ ولابد للمجذور أن يأكل الخس بالخل وقلوب الفتاء والخيار، وكذلك يصنع له حساء من ماء الشعير وسويقه ويقلل فيه من الملح، والعدس والخل ويسلق له القرع بشكل جيد ويُتناهى في إنضاجه، ويطعم أيضا الدلاع ويشرب ماء الخيار، ومن الأطعمة والأشربة التي يتجنب المجذور أخذها اللحم بأنواعه والحوت المملح والحلويات وشرب العسل[1].

والجذام الذي يسمى بالعلة الكبرى هو الآخر من الأمراض الوبائية التي يتم علاجها بشرب الشراب المركب من أصل الطرفاء واذخر، بحيث يخلط للمريض أوقيتين منه بسبعة أخرى من الماء الفاتر كل يوم في الصباح، ثم يلتزم أكل أطعمة معينة في الغذاء تتمثل في الخبز المختمر وتفايا بالديوك والدجاج مع زيت دهن اللوز، ويفضل أن يكثر من شرب أمراقها لأنها تعد من الأدوية النافعة لمريض الجذام[2]، ويعتبر لحم السلحفاة من اللحوم النافعة وعلى المريض المداومة على أكله لمدة سبعة أيام متتالية[3].

أما الطاعون فقد أجهد الأطباء أنفسهم من خلال علاج المصابين به، وحسبنا في ذلك ابن زهر الذي عالج فتى أصيب بورم طاعوني وقال عنه: "أجهدت نفسي في علاجه"[4]، ونصح المرضى بالطاعون بتلطيف أطعمتهم فيأكلون من الخبز خبز الحنطة

---

[1] ابن زهر: التيسير، ج2، ص 338 ،339.

[2] نفسه، ص 348 ،349.

[3] زرهوني: المرجع السابق، ص141.

[4] ابن زهر: التيسير، ج2، ص419.

ويكون اختماره وطبخه جيدان، وعند عجنه يضاف له القليل من الخل ويأكل معه السلق ويضع فيه هو الآخر الخل، وعليه أن يتجنب أكل اللحوم بأنواعها[1].

ومرض الحصبة يسببه الخلط اليابس وينضح المريض في هذه الحالة بنفس الأطعمة التي أبيح أكلها للمجذور، ويجنبه أكل اللحوم والحلوى، والذين يعانون من مرض الخَدَر وهو مرض لا يستطيع المريض فيه تحريك بعض أعضائه وتتعسر عليه الحركة والحس، وإضافة إلى استعمال الدهون للأعضاء المصابة يتم تحديد نوعية الأطعمة التي وجب أن تكون مسخنة دون إفراط مثل: لحوم الطيور من الحمام خاصة الذكران واليمام المشوي في السفود أو القدر والديوك خاصة منها سوداء اللون وتفايا رؤوس الأرانب، ويلتزم شرب شراب مركب من الإيرساء والإذخر بحيث يمزج أوقيتين منه بخمسة من الماء الساخن، ويداوم على شربه كل صباح لمدة سبعة أيام[2].

وإذا أصيب المريض بالخَدَر على مستوى البلعوم فإنه لا يستطيع الأكل والشرب مما يعرضه إلى الضعف، فعمد الطبيب ابن زهر إلى إيصال بعض الأطعمة الصالحة لحالته مثل الحليب والحساء عن طريق أنبوب من الفضة أو القصدير[3].

- مرض الحمى أو الحميات:

هي "كل حرارة خارجة عن المعهود في الصحة ممرضة"[4]، والحمى نوعين:

عرضية وهي التي تحدث نتيجة إصابة المحموم بحرارة الشمس أو الغضب الشديد أو الإفراط في الحركة أو عن ورم[5].

---

(1) نفسه، ص421.

(2) ابن زهر: التيسير، ج2 ، ص ص340 ،350، 354 ،355.

(3) زرهوني: المرجع السابق، ص139.

(4) ابن زهر: التيسير، ج2، ص389.

(5) ابن قيم الجوزية: المصدر السابق، ص33.

ومرضية: وهي: "أعراض تتبع أمراضا ومنها ما هو في أخلاط البدن ومنها ما هو في الروح"[1].

فالحمى الناتجة عن الغضب يتم علاجها بإعطائه أشربة تشره مثل شراب لسان الثور المفرح الذي يسكن الغضب، ويتم خلط أوقية منه بأربعة أمثالها من الماء، وماء الورد أو شراب البنفسج، ومن الأطعمة التي تصلح له لحوم الديوك أو الجدي الصغير ومن يعاني من الحمى نتيجة البرد الشديد يتم سقيه من شراب السكنجبين أوقية منه بأربعة أمثالها من الماء، ويأكل الأطعمة المصنوعة من لحم الديوك وعندما يتوانى إلى الشفاء يتم إطعامه تفايا من لحوم الديوك بالخل، وإذا بقيت حالته كما هي وجب منعه من أكل اللحم وإعطائه ماء الشعير وماء حساء الفتات والخبز المختمر المغسول فهي أحسن ما يوافق حالته، وأحيانا يصاب الكهول والشيوخ بحمى نتيجة إدمانهم أكل أطعمة رديئة، مثل الإكثار من أكل اللحوم الغليظة ولحوم الأيل والماعز والحلزون والحوت الكبير أو القديد من مختلف أنواع اللحوم والإكثار من أكل الزيتون والباذنجان والجبن الجاف[2]، ومن الأطعمة التي تصلح لأصحاب الحميات الحادة المزورة[3] وماء اللحم وهو طبق يحضر باللحم وفتات لُباب الخبز والتوابل[4].

وصاحب الحمى الصفراوية يصلح له من الأشربة شراب كزبرة البير[5] المركب، فيشرب منه كل صباح أوقية ونصف مع ثماني أواق من الماء البارد، ويتغذى بماء الشعير

---

[1] ابن زهر: التيسير،ج 2، ص389.

[2] نفسه، ص391 وما بعدها.

[3] مجهول: أنواع الصيدلة، ص148.

[4] نفسه، ص81.

[5] كزبرة البير: تعرف بالبرشاوشان وهي عبارة عن نبات ورقه كورق الكزبرة، له أطراف مشققة وأغصانه سوداء وصلبة طولها شبر، وليس له ساق ولا زهر وثمار ينبت في الأماكن الظليلة وعند المياه. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص 118.

المبرد ويبتعد عن أكل الحلويات، أما الحمى البلغمية فعلى صاحبها شرب شراب الإيرساء والكرفس المركب أوقية منه بثمانية أمثالها ماء فاتر كل صباح، ويعطى له في الغذاء الخبز المختمر ويطبخ له لحم الديوك أو الحجل أو اليمام مع السلق ويحسن طبخه جيدا، وبالنسبة للمريض بالحمى السوداوية فيصلح له من الأشربة شراب زهر لسان الثور[1] والإيرساء المركب فيشرب منه بقدر أوقيتين سبتة من الماء الفاتر كل صباح، ويتغذي بالخبز المختمر وتفايا بيضاء أو خضراء بلحم الدجاج ويبتعد عن الخل[2].

- الأمراض النفسية:

تم علاجها هي الأخرى ببعض الأطعمة والأشربة ومن هذه الأمراض نذكر الشَّرسام وهو عبارة عن تخيل يصيب العقل نتيجة عن سوء المزاج البارد اليابس، فيصاب صاحبه بالأرق، وتطبخ له لحوم الديوك بعد رضها بعظامها وتغمر بالماء العذب والزيت والقليل من الملح والكزبرة الخضراء، وبعد نضجها يهرس اللحم ويصفى مرقه لتضاف له أوقية من البسبايج[3] الحديث والمدقوق ثم يصفى منه المرق ويسقى به المريض كل صباح قبل الأكل[4].

ومرضى الصرع يعمل الطبيب على تلطيف أطعمتهم وتحسينها فيشترط عليهم إتباع نظام غذائي معين يتناسب مع حالتهم المرضية، فيأكل المريض لحم الدجاج الفتايا والخبز

---

[1] لسان الثور: هو نبات خشن أسود أوراقه عريضة و خشنة الملمس،انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص 382.

[2] ابن زهر: التيسير، ج2، ص463، 467.

[3] البسبايج أو البسفايج: نبات أصله غليظ وعليه زغب طوله شبر ينبت على أشجار البلوط أو في الصخور. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص126.

[4] ابن زهر: التيسير، ج1، ص110.

النقي المختمر، وبالنسبة للأشربة يستعمل طبيخ الإيرساء وكزبرة البير والسّقولو قندريون[1] مع العسل في كل صباح قبل الأكل، وإن صاحب الصرع تشنج عضوا من الأعضاء كاليد أو الرجل تتم معالجة العضو وتحسين أطعمة المريض، لأن ذلك ينفعه ويعمل على تنقية بدنه، ويتجنب أكل الأطعمة الغليظة والثوم والبصل والفول لأنها أطعمة تضر بالدماغ[2]، وينصح أيضا بشرب الشراب المفرح الكبير لأنه يجعل شاربه مسرورا فرحا[3]، حتى الأصحاء كانوا يشربون بعض الأشربة التي تحافظ على صحتهم كالشراب المركب، وشراب الخولنجان الذي كان الناس بالأندلس يشربونه باللبن الحليب على الريق وفوائده الصحية كثيرة[4].

وقد اهتم الأطباء بالنظام الغذائي للأجنة و الأطفال فنصحوا الحامل بأن لا"تأكل من الأشياء المرة الحريفة"[5]، وحذّروا من عادات العامة في تغذية الأطفال بعض الأطعمة المضرة بهم فرأى ابن زهر أن العوام يُطعمون "الطفل ما يعسر هضمه على معد الشبان فضلا عن غيرهم مثل العصائد وأشباهها وهذا خطأ"[6].

- العلاج الخارجي بالأطعمة والأشربة:

رأينا سابقا ما للأطعمة والأشربة من منافع في المساعدة على الشفاء من أمراض داخلية عديدة، غير أننا نجدها نافعة لعلاج بعض الأمراض باستعمالها على شكل كمادات

---

[1] السّقولو قَنْدُوريون: يعرف بالأندلس باسم العقربان أما بمصر فبكف النسر،أوراقه تشبه الدود المسمى سوقولو قندريا لذا سُمي به، ينبت في الصخور والجدران ليس له ساق ولا أزهار ولا ثمار، له أوراق نصفها السفلي أحمر وعليه زغب أما العلوي فأحضر، انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص 26.

[2] ابن زهر: التيسير، ص ص 86 ،90.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج4، ص382.

[4] نفسه، ج1، ص354.

[5] ابن زهر: كتاب الأغذية، ص 128.

[6] نفسه، ص 129 ،130.

وهذا ما يزيد من قيمتها الصحية، فمن أمراض الرقبة أن يدخل بين فقرتين من فقراتها خلط لزج مخاطي، وقد تتزلق إحدى الفقرات إلى داخل فيكون المريض في حالة خطر، لذا وجب تجفيف الخلط وتحليله ويتم ذلك بسحق وخلط البسباسة والقرنفل ويوضعان على فقرات الرقبة، ويعمل المريض على ابتلاع فتات الخبز والعطس فإن هذا يعجل في شفائه، وأورام الرقبة تتم معالجتها بتضميدها وذلك بعجن دقيق الشعير والبابونج وزهر الورد بالخل لأن هذا الأخير ينفع من شر الخلط البلغمي، وإذا كان مزاج المريض رطبا يضمد بالعجين المختمر بالزبد، وإن انحرف مزاجه عن الرطوبة قليلا يضمد بخبز البر محكم العجن والطبخ بمرق أكارع الضأن[1].

وتعالج الأذن من الديدان الصغيرة التي تصيبها بتقطير عصارة الفيجن فيها، والأقدام التي يصيبها النقرس تصنع لها ضمادات دقيق الشعير المعجون بعصارة العوسج،ومرض الدوالي الذي يحدث في الساقين تتم معالجته بصنع ضمادات من دقيق الشعير والبابونج وزهر ورد معجونة بماء عذب فاتر، وللتخلص من آلام عرق النسا الذي يصيب القدمين أيضا وجب دهن الموضع بدهن الشونيز أو الخردل أو السوسن، أما الأورام التي تصيب اليدين والرجلين وتسمى بالدّواحيس فيتم علاجها بوضع الخبز أو الدقيق الممضوغ، وما يصلح له من الفواكه أن يتم وضع تينة أو زبيبة على الموضع المأمول علاجه[2]، وقشر الأترج استعمل طلاء للبرص فهو حار يابس كما يستعمل ضمادًا لمن نهشته أفعى، والأرز يصلح لتنقية الجسم من الأوساخ بالاغتسال به ويشفي أيضا الجروح الرطبة[3].

وتُستعمل بعض اللحوم في شفاء أمراض مختلفة، فلحم الأرنب البري تفيد أمراقه أصحاب النقرس وأوجاع المفاصل وذلك بالجلوس فيها، ومما يصلح لمرضى النقرس الباقلا

---

[1] نفسه، ص132 وما بعدها.

[2] ابن زهر: التيسير، ج2، ص، 386.

[3] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص ص 15، 26.

إذ يتم طبخها في الماء ويضاف لها الشحم، كما أن أورام الأعصاب تعالج بطبخ دقيق الباقلا بالخل والعسل مع دقيق الشعير، وهذا الدواء بارد معتدل وأوراقه وقشره مفيدان لحرق النار، والباذنجان مفيد لمعالجة بعض الأمراض الجلدية إذ يطبخ في الماء والملح على نار متوسطة، وبعد نضجه يصفى ماؤه وتضاف له نفس الكمية من الزيت ويعاد طبخهما حتى يتبخر الماء ويبقى الزيت، يستعمل دهنا في النهار أما بالليل فيستعمل الباذنجان المطبوخ سابقا بعد دقه، ويتم طلاء الثآليل به ويعاد الدهن في النهار، هكذا لمدة من الزمن حتى يتم الشفاء منها، وماء البصل يكتحل به مع العسل فينفع ضعاف البصر ومن يعاني قروحا في العين، كما أنه ينبت الشعر لدى المرضى بداء الثعلبة وذلك بحك على الموضع المريض، والتضمد بالبطيخ يساعد على إسكان أورام العين، والبقلة الحمقاء هي الأخرى تنفع من صدع الرأس وأورام العين الحارة وذلك إذا تضمد بها مع السويق، ويتم تسكين الأورام الحارة بالتضميد بالبلوط، والبندق (الجلوز) عند حرقه مع قشرته وسحقه وخلطه بالشحم العتيق يشفى من داء الثعلبة.

وبالنسبة لبيض الدجاج فيستعمل بياضه في تهدئة الأوجاع التي يلائمها من الدواء ما لا يلدغ مثل أوجاع العين والقروح الخبيثة، أما محه فيدخل في صناعة الأدوية التي تفيد في منع حدوث الأورام، والتين المنقوع في خل الخمر الثقيف لمدة تسعة أيام يفيد أصحاب الطحال بأن يتضمد به ويؤكل منه أربع حبات كل يوم مما يساعد على تحليل صلابة الطحال، ومضغ الجوز العتيق ووضعه على الأورام الخبيثة وداء الثعلبة يشفي منهما[1]، ويتم استعمال" الفانيد إذا مزج بالزبد بالسوية، ولطخ به حنك الأطفال أبرأ جروح الفم العارضة من قبل حدة اللبن"[2].

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج1، ص ص 29، 106.

[2] الرندي: المصدر السابق، ص205.

2-أطعمة وأشربة شارب الخمر:

رغم أن الدين الإسلامي حرّم شرب الخمر بأنواعها والنبيذ ما كان منه مسكرا إلا أننا إذا تتبعنا تاريخ كل الدول الإسلامية سواء تعلق الأمر بالمشرق أو المغرب أو بلاد الأندلس نجد أن عادة الشرب لم يتم القضاء عليها بل بقيت متأصلة بين أفرا د المجتمع الإسلامي، وعلى هذا الأساس فإن أطباء الفترة محل الدراسة عملوا على التقليل من مضار هذا الشراب على شاربه، وابن البيطار لم يغفل عن هذا بل جعله من الأولويات التي عالجها في كتابه الجامع، والشراب المسكر بصفة عامة مسخن للبدن ويساعد على الهضم ويسكن العطش، إذا تم مزجه بالماء وعند شربه بعد أكل أطعمة كثيرة الغذاء يخصب البدن ويحسن اللون ويخرج كل الفضول ويعمل على تسهيل خروجها من بدن شاربها، كما أنه يخرج الصفراء في البول فيساعد على حفظ الصحة إذا تم شربها بمقدار منظم ومفيد وعلى النوم الثقيل الذي يعين الجسم على الراحة أكثر، فيقوى بعد النوم وتكون حركاته أخف وأسهل والحواس أذكى وتجيد الهضم، والشراب العتيق الأبيض الرقيق يدر البول ونفس الأمر ينطبق على الشراب الحديث، والشراب الأبيض يتميز بأنه رقيق وسهل النفوذ مفيد للمعدة، وإذا تم تنظيم أوقات الشرب والتقليل منه يفيد الجسم بتسخينه له ويرطبه ويعمل على ترقيق أخلاطه. فيفتح مجاريه ويحلل الفضلات الرديئة ويخرجها بالمجاري الموجودة فيه، والشراب الأسود الغليظ الحلو يغذي غذاء كثيرا ويصلح للمنهوكين، والأحمر المعتدل غليظ ورقيق ويعد أعدل الأشربة والدم المتولد عليه دما جيدا والعتيق منه يحفظ البدن، والشراب الصرف جيد للبطن لأنه يساعد على هضم الأطعمة ويكسر الرياح والقابض منه يساعد على عقل الطبيعة لمن يريد ذلك ويقوي المعدة، وبالنسبة للمحرورين يصلح لهم من الشراب القهوة والمعسل المعتق يساعد شاربه على تسخين جسمه إسخانا قويا وينقي الكلى، كما ينفع من

أوجاع المفاصل الغليظة[1]، والشراب إذا لم تتم إضافة شيء له وكان قابضا فإنه يسخن ويقوي المعدة ويغذي الجسم ويقويه ويحسن اللون وينوم، كما أن شربه ينفع من لسع الحشرات ذات السم البارد أو التي يرخى سمها المعدة، ويساعد من يعاني من النفخة المزمنة، وشراب الحصرم مفيد للمرأة الوحماء ولمن يعاني من القولنج[2].

بالرغم من الفوائد التي تتميز بها الخمر إلاَّ أنها مضرة بالجسم، وأثبتت الأبحاث الطبية أضرار شربها على المعدة والكبد وغدة البنكرياس والجهاز الهضم، فهي تحتوي على نسبة من الكحول تزيد عن18%مما ينعكس على صحة المعدة من خلال تهدم الحاجز المخاطي الطبيعي الذي يحمي غشاءها من الضرر،و يتم إتلاف خلاياها التي تفرز المادة المخاطية التي تحميها،كما أن الإفراط في تناول الخمر يؤدي إلى تحويل خلايا الكبد إلى كتلة ليفية متحجرة عديمة الفائدة،و تصبح غير قادرة على أداء وظائفها الحيوية، وينعكس أيضا على غدة البنكرياس فتصبح عرضة للالتهاب النزفي الحاد،و تُتلف الخلايا الغدية فتضمر مما يؤدي إلى اضطراب في إفرازات الخمائر الهضمية وفي مادة الأنسولين[3].

وانتشار الخمر في الدم والأنسجة يؤثر على خلايا الجهاز العصبي، وخلايا قشرة المخ المسئولة عن التفكير والإرادة، والتهاب الأعصاب الطرفى المتعدد الذي يسبب شلل الأطراف العلوية والسفلية، كما يؤدي إلى الإصابة بمرض فيرينكيه الدماغي الذي تتعرض له المنطقة الوسطى من المخ وأعصاب العين وعصب الرؤية، ومرض التهاب عصب الرؤية المؤدي إلى العمى[4].

---

[1] ابن البيطار: المصدر السابق، ج2، ص ص341، 346.

[2] نفسه، ص343.

[3] سمير سالم وأخرون: المرجع السابق، ص44 ،45.

[4] نفسه.

فالشراب الذي يصنع من ماء البحر رديء للمعدة ومضر أيضا بالعصب ومعطش ويسهل البطن ومضر للمرضى الناقهين، والشراب الذي يضاف له الجبسين[1] يضر العصب ويحدث الصداع ويلهب البدن ومضر للمثانة، والإدمان على الشرب يرخي العصب ويضعفه ويجعل صاحبه معرضا أكثر للأمراض الحادة،وأغلب أنواع الخمور تولد النفخ ومضرة للمعدة، ومن مضارها الصداع والرمد وذهاب شهوة الطعام والغثيان والرعشة والدوار وحمى الكبد والسّدر[2].

ومن يحدث له الصداع نتيجة الشرب يختار من الخمور الأبيض الرقيق عديم الرائحة، فإن شرب غير هذا النوع وجب عليه أكل السفرجل الحامض أو التفاح الحامض، ومن يعاني الرمد من جراء الشرب فليشرب بعده السكنجبين الساذج المبرد بالثلج إما بعد أن يفيق من السكر أو عند النوم، ولمن كانت معدته ضعيفة جدا فإن شراب السكنجبين يغثيه فليستعمل بعد السكنجبين السكري والسفرجلي ويشرب على الأطعمة الحامضة، وأما من يعاني من حمى في كبده فليشرب الرمان الحامض الممزوج بالماء البارد، ومن يحس بثقل في كبده فعليه اختيار الشراب الرقيق وبيتعد عن الغليظ ويأكل بعد شربه الكرفس المربى والجزر والأطعمة التي تحتوي على الخرشف والكبر المخلل والهندبا، ويبتعد عن كل ماهو حلو خاصة الحلويات المصنوعة من النشا وعجين الفطير، ومن يعاني من ضيق في التنفس وحمى مصاحبة لثقل في الكبد فليبتعد عن الشراب خاصة الغليظ الأسود والكدر والحلو ويشرب الأشقر المر الرقيق وشربه يكون بعد الطعام اللطيف ولا يكون بعد الشبع، وفي حالة عدم تقيئ السكران خلط سوداوي عليه شرب الجلاّب والماء الفاتر حتى يسهل

---

[1] الجبسين: هو عبارة عن حجر رخو براق لونه أحمر وأبيض، يعرفه أهل إفريقية بجبس الفرانين، وهو بارد يابس من الدرجة الرابعة. انظر نفسه،ج1، ص218.

[2] السَّدر: هو عبارة عن مرض ينتج عن صعود أبخرة حادة لأخلاط مرارية في العروق إلى الدماغ فتملؤه، وتتعرض الروح لحركة منكرة، انظر ابن زهر: التيسير، ج1، ص115.

خروجه ،لأن في ذلك منافع عظيمة ومن يعاني وجع في الكبد وضعف في الهضم يختار من الأشربة الشراب الأصفر المر القوي ويشربه بعد أكله للأطعمة التي يكثر فيها التوابل والأبازير ويأكل، والجوز واللوز والفستق ويبتعد عن البقول والفواكه الرطبة حتى يشفى مما يعانيه، وقد يحدث لمدمن الخمر أن تذهب شهوته للأكل ويصيبه الغثيان ويحس بتكسر في بدنه ويثقل رأسه ويكون نومه مضطربا مشوشا وهي كلها أعراض الخَمار[1]، فليعمل في هذه الحالة على شرب السكنجبين والماء الفاتر عدة مرات حتى يساعده ذلك على إخراج ما في معدته، ثم يشرب بعدها رُب الرمان والسفرجل وعندما ترجع له شهوة الطعام يشرب ماء الحصرم البارد ويأكل لحوم الديوك المطيبة بالنعنع الكثير، ومن الأشربة التي تسكن الخمار الجلاّب المبرد بالثلج والفقاع[2] وماء الجبن وزيوت الفواكه القابضة الحامضة، والماء خاصة البارد منه أحسن شراب لمن يعاني من أمراض الدماغ والعصب الناتجة عن السَكَر والإفراط في الشرب[3].

3-الأطعمة والطب الشعبي:

كان الطب الشعبي أكثر استقطابا للمرضى في المجتمع المغربي الأندلسي، وهو عادة متوارثة بين الأجيال ويتعلق بالبادية، وحسبنا في ذلك قول ابن خلدون عن طب أهل البادية: "للبادية من أهل العمران طب يبنونه في غالب الأمر على تجربة قاصرة على بعض الأشخاص متوارثا عن مشايخ الحي وعجائزه، وربما يصح منه البعض إلا أنه ليس على قانون طبيعي ولا على موافقة المزاج"[4]، كما له علاقة أيضا بالمدن، وقد لعبت

---

(1) الخَمار: عبارة عن تخمة من النبيذ تحدث للسكران. انظر نفسه، ج2، ص348.

(2) الفقاع: يصنع من دقيق الشعير والفلفل والسنبل والقرنفل والسذّاب والكرفس وقد يتم صنعه من الكرفس والخبز والنعنع وتضاف له الأفاوية حسب الرغبة، كما يصنع من العسل أو السكر. انظر ابن البيطار: المصدر السابق، ج3، ص 225، 226.

(3) ابن زهر: التيسير، ج2، ص347، 348.

(4) ابن خلدون: المقدمة، ج3، ص1143.

الأطعمة والأشربة دورا كبيرا في العلاج الذي يستعمله الطب الشعبي، إذ أن المكبود ينصح بشرب الخمر القديمة لأن فيها فائدة صحية لهذا العضو[1]، وزيت الأرقان له هو الآخر فوائد طبية إذ يسخن الكلى ويدر البول وهذا ما نصح به الطب الشعبي المرضى، كما أن حوت موسى يصلح لمن يعاني من أوجاع الحصاة ويقوي الباه فلحمه طيب ينفع المريض[2].

ويشير الإدريسي إلى فوائد شحوم النعام في قوله: "وأما لحوم النعام فلحوم باردة يابسة وشحومها نافعة عندهم من الصمم تقطيرا ومن سائر الأوجاع البدنية"[3]، وأهل دكالة عرفوا بمعالجتهم للإسهال بثمرة النبق[4]، أما ببلاد الأندلس فيستعملون حليب الماعز لعلاج التسمم[5]. كما أن أحدهم مرض في الطريق فرأى أن يشرب مرق فلوس ليشفى ويصلح حاله[6]، واستعملوا أيضا دهن الصنوبر لشفاء مرض الفالج، ولحوم الحيوانات البحرية لشفاء من يعاني من داء النقرس والفالج والبرد[7].

ولعب المتصوفة دورا مهما في الطب الصوفي من خلال تمكنهم من إشفاء أمراض مستعصية عجز الأطباء عن معالجتها باستعمالهم لوسائل بسيطة، وحسبنا في ذلك أبي يعزى الذي كان يقصده الناس حاملين معهم أطعمة وأشربة أو آنية بها الزيت ليبللها بريقه فيطعموها لمرضاهم قصد شفائهم[8].

---

[1] ابن خاقان: المصدر السابق، ص188.

[2] البكري: المغرب، ص ص106، 162.

[3] الإدريسي: نزهة المشتاق، ج1، ص238.

[4] محمد حقي: الموقف من المرضى، ص65.

[5] ابن القوطية: تاريخ افتتاح الأندلس، تحقيق إبراهيم الأبياري، ط2، دار الكتاب المصري، القاهرة، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1410هـ/1989م، ص91.

[6] محمد حقي: الموقف من المرضى، ص65.

[7] بوتشيش: المغرب والأندلس، ص105.

[8] نفسه، ص160.

4- الحمية والصوم:

الحمية رأس الطب وهي حميتان: حمية الأصحاء عما يجلب لهم المرض، وحمية المرضى عما يزيد مرضهم[1]، ويرى ابن خلدون أن"الحمية الجوع وهو الاحتماء عن الطعام والمعنى أن الجوع هو الدواء العظيم الذي هو أصل الأدوية"[2].

وتناول الإنسان لأطعمة كثيرة ومتنوعة فوق حاجته الطبيعية يجعل معدته غير قادرة على إتمام هضم تلك الأطعمة وترسلها إلى الكبد هذه الأخيرة التي لن تقوى حرارتها على هضمها وترسلها بدورها إلى العروق، وبعد أن يأخذ الجسم كفايته منها قد يتسرب ما تبقى منها في المعدة والكبد والعروق، والرطوبة الموجودة في تلك الأطعمة تؤدي إلى تعفنها وتصدر عنها حرارة غريبة تعرف بالحمى فتنتج عنها الأمراض[3]، فقد قال بعض الحكماء"لأن أتملأ شرابا أحب علي من أن أتملأ طعاما، فإن التخمة إن تعقدت قتلت وإن تحللت أسقمت"[4].

والجدير بالذكر أن هذه الأمراض يتعرض لها الحضر وذلك "لخصب عيشهم، وكثرة مآكلهم، وقلة اقتصارهم على نوع واحد من الأغذية ، وعدم توقيتهم لتناولها، فيصير للغذاء مزاج غريب وربما يكون بعيدا عن ملائمة البدن وأجزائه"[5]، وما يستدل من هذا أن كثرة الأطعمة وعدم إخضاعها لما يفيد الصحة ينعكس سلبا على هذه الأخيرة ويعرض الجسم لأمراض عديدة .

---

(1) ابن القيم الجوزية: المصدر السابق، ص 89 ،90.

(2) المقدمة، ج2، ص739.

(3) ابن خلدون: المقدمة، ج2، ص 741 ،742.

(4) ابن بلكين: المصدر السابق، ص211.

(5) نفسه، ص 742.

أما فيما يخص البدو "فمأكولهم قليل في الغالب، والجوع أغلب غليهم لقلة الحبوب ...فيتناولون أغذيتهم بسيطة بعيدة عما يخالطها ويقرب مزاجها من ملائمة البدن"[1]، لأن الأطعمة البسيطة والطبيعية تكون ملائمة لصحة الأجسام وتفيدها، وعلى هذا الأساس كانت الحمية دواء للأصحاء والمرضى على حد سواء، فالغذاء قد يكون سببا للمرض وهو يشكل في نفس الوقت شفاء منه، ومعنى ذلك أن الالتزام بأكل أطعمة معينة في فترة نقاهة المريض تساعده طبيعتها على الشفاء وهو بذلك دواء، وهذا ما يفهم من قول الحكماء القدامى في أن " يجعل الطعام كالدواء فكما أن الدواء ليس مقصودا لكثرته وإنما يقصد لصحة البدن، فكذلك الطعام ليس مقصودا لكثرته وإنما المقصود به بقاء البدن"[2]، والاعتماد على ما يفيد الجسم من الأطعمة وما يسد رمق الإنسان يحافظ على الصحة، وحسبنا في ذلك مدح العرب وعقلاء الناس لـ" الاستقصاء في الغذاء"[3]، وهذا ما يؤكده قول النبي صلى الله عليه وسلم: " ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، حسب الآدمي لقيمات تقمن صلبه، فإن غلبت الآدمي نفسه فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس"[4].

وقد شكل الصوم هو الآخر حمية تفيد صحة الصائم، وثبت في الطب الحديث أن الامتناع عن الأكل والشرب مدة يساعد الجسم على تبديل الأنسجة وراحة أجهزة الهضم وتطهيره مما يبعد عنه الأمراض، وقد أدرك ذلك الإغريق وبحثوا فيه[5]، وللصوم فوائد عديدة فهو يفيد أمراض الكبد وسوء الهضم وتهيج القولون والتهابات المعدة، واضطرابات الأمعاء والمصحوبة بتخمر في المواد الزلالية والنشوية، ويساعد على علاج أمراض الجهاز الهضمي المزمنة بالمباعدة بين الوجبات الغذائية، ويساهم في علاج تصلب الشرايين

---

[1] نفسه، ص743.

[2] أبو العباس أحمد المرداسي: الدر الطبية المهداة للحضرة الحسينية، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 641 د، ص91.

[3] نفسه، ص95.

[4] أبو عبد الله محمد بن يزيد بن ماجة: سنن ابن ماجة، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، ج2، مطبعة دار إحياء الكتب العربية، القاهرة، د ت ط، ص1111.

[5] نينا جميل: المرجع السابق، ج2، ص103.

وارتفاع ضغط الدم والتهاب الكلى المزمن، ويخفف من آلام المفاصل والاضطرابات النفسية، وحالات الالتهابات الجلدية وحساسية الجلد، ويفيد في التخلص من السمنة، وعلى العموم فالصيام فيه شفاء من كثير من الأمراض، والنظام الغذائي فيه يُكسب الصائم الصبر ومجاهدة النفس وتقوية الإرادة[1]، والمسلمون بالمغرب والأندلس يصومون شهر رمضان، وهو ما يعادل يوما كل اثني عشر يوما، وفي ذلك راحة للمعدة من عناء العمل على هضم الأطعمة ليل نهار طوال السنة.

نستخلص مما سبق ذكره:

– أن المؤلفات التي أرخت للطبيخ في الفترتين المرابطية والموحدية أصحابها على دراية تامة بالجانب الصحي أو أنهم على علاقة بمن يمتهن الطب، وهذا ما يؤكد على أنه في هذه الفترة بلغ الغذاء درجة عالية من التفنن في تحضيره مع ملائمته للصحة،كما كانت للغذاء علاقة بالأقاليم وعادات سكانها من حضر وبدو في الأكل والشرب. وانعكاس ذلك على أجسادهم وأذهانهم، فيقول ابن خلدون في هذا الصدد "وتجد مع ذلك هؤلاء الفاقدين للحبوب والأدم من أهل القفار أحسن حالا في جسومهم وأخلاقهم من أهل التلول المنغمسين في العيش فألوانهم أصفى. وأبدانهم أنقى وأشكالهم أتم وأحسن وأخلاقهم أبعد من الانحراف وأذهانهم أثقب في المعارف والإدراكات هذا أمر تشهد له التجربة في كل جيل منهم"[2].

وللأطعمة والأشربة آثار على بدن الإنسان قد تلائمه أو تضر به وشكل بذلك الطعام عنصرا مكملا استعمله الأطباء إلى جانب الدواء لشفاء أمراض عديدة، كما أن أطباء هذه الفترة قد أدركوا أهمية الطب الوقائي ودور الغذاء في ذلك، فعملوا على إرشاد الخاصة والعامة بالطريقة السليمة لاستهلاكه والاستفادة منه وجعله يتناسب مع أبدانهم.

---

[1] سمير سالم و أخرون: المرجع السابق، ص105.

[2] المقدمة، ج1، ص393.

الخاتمة

الخاتمة:

احتل الطعام أهمية كبيرة في حياة الإنسان، ويتجلى ذلك بارتباطه بجميع ميادين الحياة وفاعليتها فيه، ويمكن للباحث في التاريخ أن يعتمد عليه ليستدل على حقيقة المجالات الأخرى في المجتمعات، الأمر الذي يجعل موضوع الغذاء وما يحتويه من أطعمة وأشربة أداة فاعلة تساعد على دراسة تاريخ الدول.

يظل الطعام موروثا حضاريا ثقافي للمجتمعات باختلاف توجهاتها الدينية والسياسية، والإنسان وليد بيئته إذ يتلاءم طعامه وشرابه معها، غير أن ذلك يكون نسبيا إذا ما تعلق الأمر بالمستوى المادي بالنسبة للطبقة الحاكمة والأغنياء التي تكسر أحيانا الحاجز الجغرافي وحتى العادات والتقاليد الخاصة بالغذاء، كما أنه للعامل الاقتصادي دور في ذلك فالتجارة لعبت دورا فعالا في نقل مختلف النكهات وتغيرها بحسب الرياحين والتوابل المستعملة في الطهي، من خلال حركة الصادرات والواردات التي تساهم في نقل مختلف التوابل ومكونات أخرى، وازدهار المطبخ المغربي الأندلسي بتنوع أطعمته واختلاف نكهاتها لا يدل على أن الموحدين والمرابطين هم من أحدث ذلك التغير والتنوع، بل نجد أنهم حافظوا على عاداتهم في الغذاء وبانتقالهم إلى الأندلس ساعدوا على تمازج عادات الطبخ تحت مراقبتهم وتحريهم الحلال في الأطعمة والأشربة التي يستهلكها الناس، الأمر الذي أدى إلى انتقال أطعمة بربرية إلى بلاد الأندلس، هذا فضلا عن المؤثرات الأندلسية التي مست أطباق البربر من خلال كثرة استعمال التوابل الحارة والزعفران ولا تزال هذه الميزة إلى يومنا هذا بمطابخ غرب الجزائر والمغرب الأقصى.

يمكن اعتبار أن الأطعمة والأشربة التي عرفها المغرب والأندلس لم تكن جديدة بل هي تواصل لما كان سابقا وهو يمثل الإرث القديم للمنطقة، غير أنها تأثرت بدخول أطعمة جديدة من خلال الفتوحات الإسلامية، وكذا الهجرات الهلالية وتنقلات بعض الشخصيات مثل زرياب المغني، مما يؤكد على دور العامل البشري في تغير أنماط العيش، إذ أن الإنسان لم

يكتف بما تجود به الطبيعة في مكان تواجده بل حطم المعوقات الطبيعية لجلب مختلف مكونات الأطعمة وابتكر أطعمة تتماشى مع فترات الجفاف والقحط.

والجدير بالذكر هنا أن تفاوت كمية ونوعية أطباق موائد طبقات المجتمع يعزز لنا التفاوت الطبقي الذي عرفته المغرب والأندلس، فضلا على أنه يعكس القدرة الشرائية ومستويات الدخل الفردي، كما يبين لنا في الوقت ذاته الثراء والترف الذي أصبحت تعيش فيه القبائل بعد حياة الزهد والتقشف التي كانت شعارا لمؤسسي الدولتين المرابطية والموحدية، وقد تباينت الأطعمة والأشربة بين مناطق المغرب والأندلس حتى تتماشى مع اختلافاتها في نمط الإنتاج، وهذا ما يبرر لنا عدم وجود مائدة موحدة بل كانت محلية خضعت للنمط الزراعي السائد فيها والعوامل المناخية الملائمة لذلك، الأمر الذي جعل الانتشار الواسع لبعض المنتوجات في مناطق معينة ينعكس على معالم المائدة بها.

وتحددت معالم المائدة وفق عقلية أفراد المجتمع والتباين الطبقي فيه، وعكست لنا علاقة الطعام بالنسيج الاجتماعي في المجتمع، ومن جهة أخرى عكست علاقة التصنيف الجغرافي بها إذ أن المطبخ الحضري نجده قد تميز بنعومته وتنوعه وثرائه وتجلى ذلك في مائدة الطبقة الخاصة، في حين أن نظيره في البادية والجبال خضع للضرورة التي فرضتها الطبيعة المناخية فكانت سمته الخشونة والكفاف، في حين نجدها قد فقدت تنوعها في فترات القحط والجفاف وتحددت معالمها بحسب سنوات الجفاف والمطر، كما كان للطعام بعدا سياسيا وخطابات عكست لنا الاختلاف الاجتماعي فمائدة السلطان لم تكن لها غاية غذائية بل حملت عدة تأويلات ترمز للسلطة والتفوق الاجتماعي لأصحابها.

ووقوع الناس في إشكال الحلال والحرام في قضايا الأطعمة والأشربة هو أمر فرضته فترات المجاعات الدورية التي أصابت المغرب والأندلس، وهذا ما أدى إلى تسامح الفقهاء آنذاك في قضايا الغذاء واختلفت تقديراتهم فيها وذلك تماشيا مع الوضع الذي عاشته المنطقة.

مما سبق نلاحظ أن الخمر قد أخذت حظها من الأشربة الأكثر تناولا من طرف طبقات المجتمع، وتنوعت هي الأخرى حسب المواد المستخلصة منها، وتعددت معها أسماؤها التي كثر ورودها لدى الشعراء آنذاك، غير أن ما يلفت الانتباه أن هذا النوع من الأشربة أصبح ولا يزال المعنى الدال على كلمة شراب التي ارتبطت به بشكل كبير، والتهافت على شرب الخمر بالرغم من الموقف الواضح الذي اتخذته السلطة آنذاك اتجاه هذه العادة، يجعلنا نجزم على أن الإقبال الكبير عليها يرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الاجتماعية والنفسية التي عاشها أفراد المجتمع، والراجح أن العامل الديني قد أخذ حظه في انتشارها ببلاد الأندلس بحكم المكانة التي تحتلها الخمر في الطقوس الدينية المسيحية وحتى اليهودية.

وفي الأخير يتضح لنا أن أصحاب مؤلفات الطبخ الخاصة بهذه الفترة كانوا على دراية تامة بما يجري في المطبخين المغربي والأندلسي وإحاطتهم التامة بفنون الطبخ، وعدم إغفالهم للجانبين الديني والصحي في طرحهم لكيفية تحضير الأطعمة، مما يدل على اكتسابهم لثقافة غذائية صحية برزت بوضوح في مؤلفاتهم وجعلوا الطعام والشراب دواء مكملا للأدوية التي يتعاطاها المرضى للشفاء من أمراضهم، وبهذا فالإنسان مطالب بأن لا يأكل ولا يشرب إلا الأطعمة والأشربة التي توافق طبائع جسمه، أو أن يعدلها حتى يصبح مزاجها معتدلا.

ويبقى موضوع الأطعمة والأشربة واسعا ويحتاج إلى دراسات أخرى ربما قد تفتح مجالا آخر للبحث في جزئياته،كمسألة الماء عند المسلمين أو التخزين عندهم أو التوابل واستعمالاتها في المجتمع الإسلامي وغيرها...

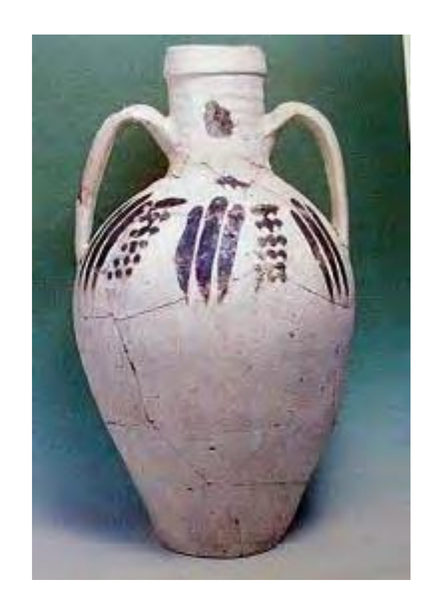
الملحق 1

قدر من الفخار لطبخ الأطعمة تعود للقرن7هـ/13م(الفترة الموحدية)من مسكن بموقع أثري بمرسية- الأندلس[1].





جرار من الفخار لحفظ السوائل تعود للفترة الموحدية بمدينة مرسية-الأندلس- [2]





---

[1] حورية شريد: تطور المطبخ المغربي، ص 457، 458.

[2] نفسه، ص 433، 434.

الملاحـــــق

الملحق2

اسكرفاج[1]



طيفور لتقديم الطعام[2]



طيفور(في الوسط) من الفخار المطلي(الفترة الموحدية)



طيفور من الفخار(القرن6هـ/12م بمدينة مرسية بالأندلس)

---

[1] حورية شريد: تطور المطبخ المغربي، ص 478.

[2] نفسه، ص ص 414، 418.

الملحق 3

قصيدة عن الأطعمة الأندلسية[1]

واللحم مع شحمٍ ومــــعْ	طَوابقِ الكبشِ الثــــني
والبَيضِ في المقلاةِ بالـ	زيت اللذيذ الدهــــــنِ
وجلدةِ الفروج مشــــــ	وياً كثير السمــــــــنِ
مَن منقذي أفديــــه من	ذا الجوعِ والتمسكــــنِ
وعلة قد استـــــــوي	فيها الفقير والغـــــني
هل للثريدِ عـــــــودةٌ	إليَ قدْ شوقـــــنـــــي
تغوصُ فيهِ أنملـــــي	غَوْصَ الأكول المحسنِ
ولي إلى الإسفنج شَـوْ	قٌ دائمٌ يُطْربـنـــــي
وللأرُز الفضـــــلُ إذ	تَطْبُخُهُ باللبــــــــنِ
وللشواء والـــــــرقا	قِ من هيامٍ أنـــثني
واسكتْ عن الجبنِ فإن	بنْته تُذهـــلنيـــــــي
ظاهرها كالـــــوردِ أو	باطنها كالسوســــــنِ
أيُ امرئ أبصــــرها	يوماً ولم يفتتــــــــنِ
تهيمُ فيها فِكَرُ الأســـ	تاذِ والمــــــــــؤذنِ
لو كان عندي معــدنُ	لبعتُ فيها معدنـــــي
لكنني عزمـــــتُ أن	أبيعَ كُمَ البَــــــــدَنِ

[1] المقري: نفح الطيب، ج3، ص300 ،301، 302.

والكم قد أكسبـــــــــهُ بعدُ ولا يَكْسبـــنـــــــي

لا تنسبوا لي سَفَهـــاً فالجوعُ قد أرشدنـــــي

وهات ذكر الكسكسو فهو شريفٌ وسَنـــــي

لا سيما إن كان مصـ نوعاً بِفَتْلٍ حَسَـــنِ

أرفعُ منهُ كُـــوَراً بهنَ تدوي أُذنـــي

وإن ذكرتَ غيـــر ذا أطْعِمَةً في الوطـــنِ

فابدأ من المثومـــا تِ بالجبن الممكـــن

من فوقها الفروجُ قد أُنْهيَ في التسمـــنِ

وثن بالعصيدةِ الـــ تي بها تطربنـــي

لا سيما إن صُنِعــتْ على يَدَي ممَركَـــنِ

كذلك البلياطُ بالـــ زيتِ الذي يقنعنـــي

تطبخُهُ حتى يُـــرى يحْمَر في التلَـــوُنِ

والزبزينُ في الصحـا فِ حسبُ أهلِ البطـــنِ

قائمة المصادر والمراجع

أ- المصادر:

- القرآن الكريم برواية ورش.

- المصادر المخطوطة:

1.ابن حجاج احمد بن محمد الأندلسي:

*كتاب في علم الفلاحة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 1410د.

2.ابن الخطيب لسان الدين(776هـ/1374م):

*كتاب الوصول لحفظ الصحة في الفصول، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 652 د.

3.الصباغ محمد بن محمد بن علي:

*بستان الأزهار في مناقب زمزم الأخيار ومعدن الأنوار سيدي احمد بن يوسف الراشدي النسب والدار، مخطوط بالمكتبة الوطنية الحامة بالجزائر، رقم 1707.

4.الطغنري الغرناطي أبو عبد الله محمد بن مالك(عاش بعد سنة 512هـ/1118م):

*زهر البستان ونزهة الأذهان، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 1260د.

5.الغافقي أبو جعفر أحمد بن محمد بن أحمد بن سيد(ت560هـ/1165م):

*كتاب الأدوية المفردة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، ميكرو فيلم202، رقم ق155.

6.المراكشي علي بن حسن:

*علامة السعادة في حكم الأغذية المعتادة، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 1121 د.

7.المرداسي أبو العباس احمد بن محمد بن حمدون بن السلمي:

*الدرر الطبية المهداة للحضرة الحسينية، مخطوط بالمكتبة العامة بالرباط، رقم 641 د.

- المصادر المطبوعة:

1.ابن الأبار أبو عبد الله محمد بن عبد الله القضاعي (ت658هـ/1260م):

*الحلة السيراء، تحقيق حسين مؤنس، جزءان، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، 1985م.

*ديوان ابن الأبار، قراءة وتعليق عبد السلام الحواس، وزارة الأوقاف والشؤون الدينية ، المملكة المغربية، 1420هـ / 1999م.

2.ابن الأثير الجزري أبو الحسن علي بن أبي الكرم :

*الكامل في التاريخ، مراجعة محمد بن يوسف الدقاق، المجلد 6، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان،1407هـ/1987م.

3.الأصفهاني أبو نعيم:

*حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، تحقيق مصطفى عبد القادر عطار، المجلد الأول، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1418هـ/1997م.

4-الألبيري بن عبد الملك بن حبيب السلمي:

*كتاب طب العرب، من كتاب الطب والأطباء في الأندلس الإسلامية دراسة وتراجم، محمد العربي الخطابي، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

5.الإدريسي أبي عبد الله (القرن 6هـ/12م):

*القارة الإفريقية وجزيرة الأندلس(مقتبس من كتاب نزهة المشتاق)، تحقيق إسماعيل العربي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983م.

*نزهة المشتاق في اختراق الأفاق، مجلدان، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية، بور سعيد القاهرة، 1431هـ/2010م.

6.بك أمين واصف:

*الفهرسة معجم الخريطة التاريخية للممالك الإسلامية، تحقيق زكي باشا، مكتبة الثقافة الدينية، دار المصري للطباعة، دون تاريخ طبع.

7.البخاري بن عبد الله محمد بن إسماعيل(ت265هـ/869م):

*صحيح البخاري، الطبعة الأولى، دار بن كثير للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 1423هـ/2002م.

8.ابن بسام الشنتيريني أبو الحسن علي(ت542هـ/1147م):

*الذخيرة السنية في محاسن أهل الجزيرة، تحقيق إحسان عباس، المجلد الأول، دار الثقافة، بيروت، لبنان، دون تاريخ الطبع.

9.ابن بصال الطليطلي أبو عبد الله إبراهيم (من علماء القرن 5هـ/11م):

*كتاب الفلاحة، نشر وترجمة وتعليق خوسي مرية مياس بييكروسا ومحمد عزيمان، معهد مولاي الحسن، تطوان، 1955م.

10.ابن بطوطة محمد بن عبد الله بن محمد اللواتي الطنجي(ت779هـ/1377م):

*تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار، الجزء الثاني، دار الشروق العربي، بيروت، لبنان، حلب، سورية، دون تاريخ طبع.

11.البكري بن عبيد الله (ت487هـ/1094م):

*المسالك والممالك، تحقيق جمال طلبة، الجزء الثاني، منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1422هـ/2001م.

*المغرب في ذكر بلاد إفريقية والمغرب، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، دون تاريخ الطبع.

12.ابن بلكين عبد الله الزيري(ت483هـ/1090م):

*مذكرات عبد الله الزيري المسماة بكتاب التبيان، نشر وتحقيق ليفي بروفنسال، تنسيق محمد الأمين بلغيث، البصائر للنشر والتوزيع، الجزائر، 1434هـ/2013م.

13.البيذق أبو بكر الصنهاجي:

*أخبار المهدي بن تومرت وبداية دولة الموحدين، تحقيق أبي بكر بن علي الصنهاجي عبد الوهاب ابن منصور، الطبعة الملكية، 1425هـ/2004م.

14.ابن البيطار ضياء الدين أبي محمد عبد الله (ت 646هـ/1248م) :

*الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، أربعة أجزاء، منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1422هـ/2001م.

15.الترمذي أبو عيسى محمد(ت279هـ/892م):

*الجامع الكبير،تحقيق بشار عواد معروف،الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي،بيروت، لبنان،1996م.

16.التنبكتي أحمد بابا:

*نيل الابتهاج بتطريز الديباج، تقديم عبد الحميد عبد الله الهرامة، الطبعة الثانية، منشورات دار الكتاب، طابلس، ليبيا، 2000م.

17.التوراة السامرية، ترجمة أبو الحسن إسحق الصوري، دراسة وتقديم سحبان مروة، دار ومكتبة بيبايون، جبيل، لبنان، 2010م.

18.ابن تومرت محمد بن عبد الله المهدي (ت 524هـ/1130م) :

*أعز ما يطلب، مطبعة بيربونطانا، الجزائر، 1321هـ/1951م.

19.الجاحظ أبو عثمان عمرو (ت255هـ/868م):

*كتاب البخلاء، تحقيق طه الحاجري، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، دون تاريخ طبع.

20.ابن الحاج أبو عبد الله محمد بن محمد بن محمد العبدري(ت 737هـ/1336م) :

*المدخل إلى تنمية الأعمال بتحسين النيات و التنبيه على بعض البدع و العوائد التي انتحلت وبيان شناعتها و قبحها ، تحقيق فريد المزيدي، أربعة أجزاء، المكتبة التوفيقية، دون تاريخ طبع.

21.ابن حزم الأندلسي أبو محمد علي (ت456هـ/1064م):

*رسائل ابن حزم الأندلسي، تحقيق إحسان عباس، الجزء الثالث، الطبعة الثانية، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، 1987م.

22.الحضرمي أبو بكر محمد بن الحسن المرادي:

*كتاب السياسة أو الإشارة في تدبير الإمارة، تحقيق محمد حسن محمد حسن إسماعيل، أحمد فريد المزيدي، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1474هـ/2003م.

23.ابن حمديس أبوعبد الجبار بن أبي بكر الصقلي(ت527هـ/1133م):

*ديوان ابن حمديس، تصحيح وتقديم إحسان عباس، دار صادر، بيروت،1379هـ/1960م.

24.الحموي ياقوت شهاب الدين بن عبد الله(ت626هـ/1228م):

*معجم البلدان، المجلد الخامس، دار صادر، بيروت، لبنان، 1397هـ-1977م.

25.الحميري أبو عبد الله محمد (بعد866هـ/1461م):

*الروض المعطار في خبر الأقطار، تحقيق إحسان عباس، الطبعة الثانية، مكتبة لبنان، 1984م.

*صفة جزيرة الأندلس منتخبة من كتاب الروض المعطار في خبر الأقطار، معجم جغرافي تاريخي، نشر وتصحيح ليفي بروفنسال، دون مكان طبع، دون تاريخ طبع.

26.ابن حوقل أبي القاسم:

*المسالك والممالك، مطبعة بريل، ليدن، 1872م.

27.ابن حيان القرطبي:

*المقتبس من أنباء أهل الأندلس، تحقيق محمود علي مكي، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، القاهرة، 1415هـ/1994م.

28.ابن خاقان أبو نصر الفتح بن محمد بن عبيد الله(ت529هـ/1135م) :

*مطمح الأنفس وصرح التأنس في ملح أهل الأندلس، تحقيق محمد علي شوابكة، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1403هـ/1983م.

29.ابن الخطيب لسان الدين (776هـ/1374م):

*أعمال الأعمال فيمن بويع قبل الاحتلام من ملوك الإسلام وما يجر ذلك من شجون الكلام، تحقيق ليفي بروفنسال، دار المكشوف، بيروت، لبنان، آذار 1956م.

*الإحاطة في أخبار غرناطة، شرح وضبط يوسف علي طويل، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1424هـ/2003م.

*اللمحة البدرية في الدولة النصرية، تصحيح محب الدين الخطيب، المطبعة السلفية ومكتبتها، القاهرة، 1347م.

*مختارات من كتاب الوصول – ضمن كتاب الطب والأطباء في الأندلس لمحمد العربي الخطابي، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

*معيار الاختيار في ذكر المعاهد والديار، تحقيق محمد كمال شبانة، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1423هـ/2002م.

*نُفاضة الجراب في علالة الاغتراب، تعليق أحمد مختار العبادي، مراجعة عبد العزيز الأهواني، دار النشر المغربية، الدار البيضاء، دون تاريخ طبع.

30.ابن خفاجة أبو اسحق إبراهيم بن أبي الفتح(ت533هـ/1138م):

*ديوانه، شرح يوسف شكري فرحات، دار الجيل، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

31.ابن خلدون أبو زيد عبد الرحمن بن محمد (ت808هـ/1406م):

*العبر وديوان المبتدأ والخبر في أيام العرب والعجم والبربر ومن عاصرهم من ذوي السلطان الأكبر، المجلد السادس، دار الكتاب اللبناني، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

*المقدمة، تحقيق علي عبد الواحد الوافي، جزءان، الطبعة الثالثة، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة، دون تاريخ الطبع.

32.ابن خلصون(القرن 7هـ/13م):

*كتاب الأغذية، تحقيق وترجمة وتعليق سوزان جيغاندي، دمشق، 1996م.

33.ابن خلكان أحمد بن محمد(ت681هـ/1282م):

*وفيات الأعيان وأنباء الزمان، تحقيق إحسان عباس، المجلد الخامس، دار صادر، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

34.أبو الخير الاشبيلي (ق 6 هـ/12م):

*كتاب الفلاحة، نشر التهامي الناصري الجعفري، الطبعة الأولى، المطبعة الجديدة، فاس، 1357.

*عمدة الطبيب في معرفة النبات – موسوعة أندلسية من القرن السادس الهجري، ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، مدخل ونصوص، تقديم وتحقيق محمد العربي الخطابي، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1990م.

*عمدة الطبيب في معرفة النبات، القسم الثاني، الهلال العربية للطباعة والنشر، الرباط المملكة المغربية، دون تاريخ طبع.

35.ابن أبي دينار محمد بن أبي القاسم:

*المؤنس في أخبار إفريقية وتونس والمغرب، الطبعة الأولى، مطبعة الدولة التونسية بحاضرتها المحمية،دون تاريخ طبع.

36.ابن عبد ربه أبي عمر أحمد بن محمد الأندلسي(ت328هـ/940م) :

*العقد الفريد، شرح وضبط أحمد أمين، ابراهيم الأبياري، عبد السلام هارون، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر، القاهرة، 1368هـ/1949م.

37.ابن رزين التجيبي :

*فضالة الخوان في طيبات الطعام والألوان، إعداد إحسان عباس، الطبعة الثانية، بيروت، 1984م.

38.ابن رسته:

*الأعلاق النفيسة، مطبعة بريا، ليدن، 1892م.

39.ابن رشد أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد الجد (ت520هـ/1126م):

*فتاوي ابن رشد، تقديم وتحقيق المختار بن الطاهر التليلي، السفر الثاني، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1407هـ/1987م.

40.الرندي محمد بن إبراهيم:

*كتاب الأغذية، ضمن كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي مدخل ونصوص، تقديم وتحقيق محمد العربي الخطابي، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1990م.

41.ابن عبد الرؤوف أحمد بن عبدالله(ت424هـ/1032م):

*رسالة في آداب الحسبة ضمن كتاب ثلاث رسائل أندلسية في آداب الحسبة والمحتسب، تحقيق ودراسة ليفي بروفنسال، المعهد العلمي الفرنسي للآثار الشرقية في القاهرة، 1955م.

42.الزجالي أبو يحي(ت694هـ/1294م) :

*أمثال العوام في الأندلس، تحقيق محمد بن شريفة، القسم الثاني، منشورات وزارة الدولة المكلفة بالشؤون الثقافية والتعليم العالي، دون تاريخ طبع.

43.ابن أبي زرع أبو الحسن علي(ت726هـ/1326م):

الأنيس المطرب بروض القرطاس في أخبار ملوك المغرب وتاريخ مدينة فاس، تحقيق كارل نورتبرغ، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية القاهرة، 2014م.

44.ابن زهر أبو مروان عبد الملك (ت 557هـ/1162م):

*كتاب الأغذية، تقديم وترجمة وتحقيق أكسبيراتيون غارثيا، المجلس الأعلى للأبحاث العلمية، مدريد، 1992م.

*التيسير في المداواة والتدبير، تحقيق ميشيل الخوري، تقديم محي الدين صابر، جزءان، الطبعة الأولى، دار الفكر، دمشق، سورية، 1403هـ/1983م.

45.الزهري أبي عبد الله بن أبي بكر(ت556هـ/1160م):

*كتاب الجغرافيا وما ذكرته الحكماء فيها من العمارة وما في كل جزء من الغرائب والعجائب تحتوي على الأقاليم السبعة وما في الأرض من الأميال والفراسخ، تحقيق محمد حاج صادق، مكتبة الثقافة الدينية، بور سعيد، القاهرة، دون تاريخ طبع.

46.ابن الزيات التادلي يوسف بن يحيى (ت627هـ/1230م):

*التشوف إلى رجال التصوف، نشر وتصحيح أدولف فور، مطبوعات إفريقية الشمالية الفنية، الرباط، 1958م.

47.ابن أبي زيد القيرواني عبد الله أبو محمد بن عبد الله (ت386هـ/966م):

*الرسالة،د ط، د م ط دون تاريخ الطبع.

48.ابن سعيد علي بن موسى الغرناطي(ت685هـ/1286م):

*المُغرب في حلى المغرب، تحقيق شوقي ضيف، الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، دون تاريخ طبع.

*كتاب الجغرافيا، تقديم ولد السالم، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1434هـ-2013م.

49.السقطي المالقي أبو عبد الله محمد(ت631هـ/1234م):

*في آداب الحسبة، مكتبة إرنست ليروكس، باريس، دون تاريخ الطبع.

50.السلاوي أبو العباس أحمد بن خالد الناصري(1315هـ/1897م):

*الاستقصاء لأخبار دول المغرب الأقصى، تحقيق جعفر الناصري، ج2، دار الكتاب، الدار البيضاء، 1954م.

51.ابن سماك العاملي(من القرن 6هـ/12م):

*الحلل الموشية في ذكر الأخبار المراكشية، تحقيق عبد القادر بوباية، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان،1971م.

52.السهروردي عبد القادر بن عبد الله:

*عوارف المعارف، الطبعة الأولى، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، 1966م.

53.ابن سهل أبي الأصبغ عيسى الجياني (ت486هـ/1093م):

*الإعلام بنوازل الأحكام (الأحكام الكبرى)، تحقيق نورة محمد عبد العزيز التويجري، الجزء الأول، السفر الثاني، الطبعة الأولى، 1415هـ-1995م.

54.ابن سهل إبراهيم الاشبيلي (ت649هـ/1251م):

*ديوانه، دراسة وتحقيق يسرى عبد الغني عبد الله، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1408هـ/1988م.

55.ابن سيّار الوراق أبي محمد المظفر بن نصر (من القرن 4هـ/10م):

*الطبيخ وإصلاح الأغذية المأكولات وطيبات الأطعمة المصنوعات مما استخرج من كتب الطب وألفاظ الطهاة وأهل اللب،تحقيق إحسان دنون الثامري ومحمد عبد الله القدحات، تقديم إبراهيم شبوح، الطبعة الأولى، دار صادر، بيروت، 1433هـ/2012م.

56.ابن سيده المُرسي أبو الحسن علي بن اسماعيل(ت458هـ/1066م):

*المخصص، تقديم خليل إبراهيم جفال، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، 1417هـ/1996م.

57.السيوطي جلال الدين وجلال الدين المحلي:

*تفسير الجلالين بهامش المصحف الشريف بالرسم العثماني مذيلا بصحيح أسباب النزول من باب النقول للإمام السيوطي، تعليق أبو سعيد بلعيد الجزائري، دار الإمام مالك للطباعة والنشر، باب الوادي، الجزائر، 1431هـ/2010م.

58.ابن صاحب الصلاة عبد الملك (594هـ/1198م):

*تاريخ المن بالإمامة على المستضعفين بأن جعلهم الله أئمة وجعلهم الوارثين، تقديم عبد الهادي التازي، دار الأندلس للطباعة والنشر، بيروت، 1383هـ/1964م.

59.الصدفي طاهر (عاش في أواخر العصر المرابطي وأوائل العصر الموحدي):

*السر المصون في ما أكرم به المخلصون، تحقيق وتقديم حليمة فرحات، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1998م.

60.أبي طالب المكي:

*قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريقة المريد، إلى مقام التوحيد، تحقيق سعيد نسيب مكارم، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار صادر، بيروت، لبنان، 1995م.

61.الطبري أبو جعفر محمد بن جرير (ت310هـ/923م):

*تفسير الطبري – جامع البيان في تأويل آي القرآن، تحقيق عبد الله بن عبد المحسن الشوكي، الجزء الخامس عشر، الطبعة الأولى، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة، 1422هـ/2001م.

62.الطبري أبو الحسن علي بن سهل:

*حفظ الصحة، تحقيق محمود مصري، منشورات المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم الثقافية يسيسكو، 1432هـ/2011م.

63.الطرطوشي أبو بكر (ت520هـ/1156م):

*الحوادث والبدع، تعليق علي بن حسن بن علي بن عبد الحميد الحلبي، الطبعة الأولى، دار ابن الجوزي، المملكة العربية السعودية، 1411هـ/1990م.

64.ابن عباد أبو القاسم المعتمد على الله بن محمد (ت488هـ/1095م):

*ديوان المعتمد بن عباد ملك اشبيلية، تحقيق حامد عبد المجيد، أحمد بدوي، مراجعة طه حسين، الطبعة الخامسة، مطبعة دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، 1430هـ/2009م.

65.ابن عذاري المراكشي أبو أحمد بن محمد(كان حيا سنة 712هـ/1312م):

*البيان المغرب في أخبار الأندلس والمغرب،تحقيق إحسان عباس، الجزء الرابع، الطبعة الأولى، دار الثقافة، بيروت، لبنان، 1967م.

*البيان الموحدي، تحقيق محمد إبراهيم الكتاني، محمد زنبير، محمد بن تاويت، عبد القادر زمامة، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1406هـ/1985م.

66.العزفي أبو العباس أحمد بن القاضي أبي عبد الله محمد بن أحمد(ت633هـ/1235م):

*دعامة اليقين في زعامة المتقين، تحقيق أحمد التوفيق، دون تاريخ طبع.

67. العظيم آبادي أبو الطيب محمد شمس الحق:

*عون المعبود–شرح سنن أبي داود مع شرح الحافظ ابن قيم الجوزية–تحقيق عبد الرحمان محمد عثمان،الجزء العاشر،الطبعة الثانية،الناشر محمد عبد المحسن،1388هـ/1969م.

68–أبو عمران موسى الإسرائيلي:

*شرح أسماء العقار، نشر وتصحيح ماكس مايرهوف، مكتبة المثنى، بغداد، دون تاريخ طبع.

69.ابن العوام أبو زكريا يحي بن محمد بن أحمد:

*كتاب الفلاحة، الجزء الأول، المطبعة الملكية، مدريد، 1802م.

70.ابن غازي أبي عبد الله بن احمد بن محمد (ت919هـ/1513م):

*الروض الهتون في أخبار مكناسة الزيتون، تحقيق عطا أبورية وسلطان بن مليح الأسمري، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، 1428هـ/2007م.

71.ابن غالب الأندلسي الوزير أبو عبد الله محمد(ت767هـ/1365م):

*قطعة من كتاب فرحة الأنفس في تاريخ الأندلس، نشر لطفي عبد البديع، مجلة معهد المخطوطات العربية، المجلد الأول، الجزء الثاني، باب اللوق القاهرة، ربيع الأول 1375هـ/نوفمبر 1955م.

72.الغبريني أبو العباس أحمد بن أحمد (704هـ/1304م):

*عنوان الدراية فيمن عرف من العلماء في المائة السابعة ببجاية، تحقيق رابح بونار، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، الجزائر، 18جانفي1970م/11ذي القعدة 1389هـ.

73.الغساني الوزير:

*حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار، تحقيق محمد العربي الخطابي، الطبعة الثانية، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1410هـ/1990م.

74.ابن القاضي المكناسي أحمد(ت1025هـ/1616م):

*جذوة الاقتباس في ذكر من حل من الأعلام مدينة فاس، القسم الثاني، دار المنصور للطباعة والوراقة، الرباط، 1973م.

75.ابن قزمان القرطبي أبو بكر(ت555 هـ/1160م):

*إصابة الأغراض في ذكر الأعراض، تحقيق فيديريكو كورينيتي، الطبعة الأولى، دار أبي رقراق للطباعة والنشر، 1434هـ/2013م.

76.ابن القطان المراكشي أبو الحسن(ت628هـ/1230م):

*نُظم الجمان لترتيب ما سلف من أخبار الزمان، تحقيق محمود علي مكي، الطبعة الثانية، دار الغرب الإسلامي، دون تاريخ طبع.

77.القلقشندي أبو العباس شهاب الدين أحمد(ت821هـ/1418م):

*صبح الأعشى في صناعة الإنشا، الجزء 6، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والترجمة والطباعة والنشر، القاهرة، 821هـ/1418م.

78.ابن القوطية أبو بكر محمد بن عمر(ت367هـ/977م):

*تاريخ افتتاح الأندلس، تحقيق إبراهيم الأبياري، الطبعة الثانية، دار الكتاب المصري، القاهرة، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1410هـ/1989م.

79.ابن القنفذ القسنطيني أبو العباس أحمد بن حسن:

*الفارسية في مبادئ الدولة الحفصية، تحقيق محمد الشاذلي النيفر، عبد المجيد التركي، الدار التونسية للنشر، تونس، 1968م.

80.ابن قيم الجوزية أبو عبد الله شمس الدين محمد(751هـ/1350م):

*الطب النبوي، تخريج خالد محمد بن عثمان، الطبعة الأولى، دار الإمام مالك، طلعة خاصة بالجزائر.

81.ابن الكردبوس أبو مروان عبد الملك التوزري(عاش أواخر ق6هـ/12م):

*الاكتفاء في أخبار الخلفاء، نشر أحمد مختار العبادي، المجلد الثالث عشر، مجلة المعهد المصري للدراسات الإسلامية، مدريد، 1965–1966م.

*تاريخ الأندلس، تحقيق أحمد المختار العبادي، معهد الدراسات الإسلامية، مدريد، 1971م.

82.ابن ماجة أبو عبد الله محمد(ت273هـ/886م):

*سنن ابن ماجة، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، الجزء الثاني،مطبعة دار احياء الكتب العربية،القاهرة، دون تاريخ طبع.

83.مجهول:

*أنواع الصيدلة في ألوان الأطعمة (الطبخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين)، تقديم وتحقيق عبد الغني أبو العزم، مؤسسة الغني للنشر، الرباط، دون تاريخ نشر.

84.مجهول:

*كتاب الطبيخ في المغرب والأندلس في عصر الموحدين، تحقيق أمبروزيو ميراندا، مجلة معهد الدراسات الإسلامية في مدريد، المجلد 9-10، معهد الدراسات الإسلامية مدريد، إسبانيا، 1961-1962م.

85.مجهول (القرن 6هـ/12م):

*الاستبصار في عجائب الأمصار (وصف مكة والمدينة ومصر وبلاد المغرب)، نشر وتعليق سعد زغلول عبد الحميد، دون تاريخ طبع.

86.أبو مدين شعيب(ت594هـ/1197م):

*أبو مدين شعيب ديوان القطب الرباني العارف بالله الصمداني الشيخ سيدي شعيب أبي مدين ابن الحسن الأنصاري الأندلسي الاشبيلي ت 594هـ، نشر محمد بن العربي ابن مصطفى الشوار، الطبعة الأولى، مطبعة الترقي، دمشق، 1357هـ/1938م.

87.المراكشي أبو العباس:

*الأعلام بمن حل مراكش وآغمات من الأعلام، مراجعة عبد الوهاب بن منصور، الجزء الأول، المطبعة الملكية، الرباط، 1993-1998م.

88.المراكشي أبو الحسن علي بن إبراهيم(كان حيًا أواسط القرن 11هـ/17م):

*أرجوزة الفواكه الصيفية والخريفية، تحقيق عبد الله بنصر العلوي، المجمع الثقافي، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، 1999م.

89.المراكشي عبد الواحد محي الدين عبد الواحد(ت647هـ/1250م):

*المعجب في أخبار إفريقية والمغرب،وضع حواشيه خليل عمران المنصور، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، 1419هـ/1998م.

*وثائق المرابطين والموحدين، تحقيق حسين مؤنس، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية، الظاهر، 1997م

90.ابن مريم المديوني التلمساني أبو عبد الله:

*البستان في ذكر الأولياء والعلماء بتلمسان، مراجعة محمد ابن أبي شنب، المطبعة الثعالبية، الجزائر، 1226هـ/ 1908م.

91.مسلم بن حجاج أبو الحسين النيسابور (ت261هـ/874م):

*صحيح مسلم(بشرح الإمام محي الدين النووي المسمى المنهاج)، تحقيق خليل مأمون شيحا، الطبعة الخامسة، الجزء الثامن عشر، دار المعرفة، بيروت، لبنان،1419هـ/1989م.

92.المقدسي شمس الدين أبي عبد الله محمد بن احمد بن أبي بكر(ت380هـ/990م):

*أحسن التقاسيم في معرفة الأقاليم، تعليق محمد أمين الضناوي، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1424هـ/2003م.

93.مقديش محمود:

*نزهة الأنظار في عجائب التواريخ والأخبار، تحقيق علي الزواري، محمد محفوظ،المجلد الأول، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1988م.

94.المقري التلمساني أحمد بن محمد(ت1041هـ/1631م) :

*نفح الطيب من غصن الأندلس الرطيب، تحقيق إحسان عباس، الطبعة الخامسة، دار صادر، بيروت، لبنان، 1429هـ/2008م.

95.ابن عبد الملك الأنصاري أبو عبد الله محمد(ت703هـ/1303م):

*الذيل والتكملة لكتابي الموصول والصلة، تقديم وتحقيق محمد بن شريفة، مطبعة المعارف الجديدة، 1984م.

96.ابن منظور أبي الفضل جمال الدين(ت711هـ/1311م):

*لسان العرب، دار صادر، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

97.النبهاني يوسف إسماعيل:

*جامع كرامات الأولياء، تحقيق ومراجعة إبراهيم عطوه عوض، الجزء الثاني، المكتبة الثقافية، بيروت، لبنان، 1411هـ/1991م.

98.النويري شهاب الدين أحمد(ت733هـ/1333م):

*نهاية الإرب في فنون الأدب، السفر الأول، دار الكتب المصرية، دون تاريخ طبع.

99. الوزان الحسن(ت947هـ/1550م):

*وصف إفريقيا، ترجمة محمد حجي، محمد الأخضر، جزءان، الطبعة الثانية، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1983م.

100.الونشريسي أبو العباس أحمد بن أحمد بن يحي(ت914هـ/1511م) :

*المعيار المغرب والجامع المعرب عن فتاوى علماء إفريقيا والأندلس والمغرب، خرجه جماعة من الفقهاء بإشراف محمد حجي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المملكة المغربية، الرباط، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1401هـ/1901م.

101.الهمذاني أبو بكر أحمد بن محمد المعروف بابن الفقيه:

*مختصر كتاب البلدان، دار إحياء التراث العربي، 1988م.

ب- المراجع:

1.إبراهيم رجب عبد الجواد:

*ألفاظ المأكل والمشرب في العربية الأندلسية (دراسة في نفح الطيب للمقري)، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001م.

2.أحمد علي:

*المؤثرات الحضارية العربية الأندلسية والغربية في الغرب الأوربي وكيفية انتقالها خلال العصور الوسطى – الغرب الإسلامي والغرب المسيحي خلال القرون الوسطى تنسيق محمد حمام، الطبعة الأولى، منشورات كلية الأداب والعلوم الإنسانية، الرباط، 1995م.

3.أرزقي فراد محمد:

*القوى المغربية في الأندلس خلال عهد ملوك الطوائف (القرن الخامس الهجري الموافق للحادي عشر الميلادي)، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، دون تاريخ طبع.

4.أسكان الحسين:

*الدولة والمجتمع في العصر الموحدي، 518-668هـ/1105-1270م، منشورات المعهد الملكي للثقافة الأمازيغية، دون تاريخ طبع.

5.أشباخ يوسف:

*تاريخ الأندلس في عهد المرابطين والموحدين، ترجمة محمد عبد الله عنّان، الطبعة الثانية، مؤسسة الخانجي، القاهرة،1377هـ/1958م.

6.البركة محمد، بن حمادة سعيد ،البياض عبد الهادي:

*النظام الغذائي بالمغرب والأندلس خلال العصر الوسيط دراسات في سوسيولوجيا الأحكام والقيم والعوائد، مطبعة بني ازناسن سلا، المغرب، أكتوبر ،2016م.

7.برنشفيك روبار:

*تاريخ افريقية في العهد الحفصي من القرن13 إلى نهاية القرن15م، ترجمة حمادي الساحلي، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1988م.
8.بروفنسال ليفي:
*الإسلام في المغرب والأندلس، ترجمة محمود عبد العزيز سالم، محمد صلاح الدين حلمي، مراجعة لطفي عبد البديع، مكتبة نهضة مصر ومطبعتها، القاهرة، مصر، نوفمبر1956م.
9.بغناعة محمود :
*تاريخ اليهود،الطبعة الأولى،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،الأردن، 1421ه/2001م.
10. بلاثيوس أثين:
*ابن عربي حياته ومذاهبه – ترجمة عبد الرحمن بدوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1965م.
11. بلغيث محمد الأمين:
*الحياة الفكرية في عصر المرابطين479-539ه/1086-1144م، الجزء الأول، البصائر الجديدة للنشر والتوزيع، الجزائر، 2014م.
12. بلقزيز محمد بن عبد الجليل :
*حضارة وثقافة عبر أطعمة وأشربة بطريقة التأثيل، جزءان، الطبعة الأولى، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1431ه/2010م.
13. بن حمادة سعيد:
*الماء والإنسان في الأندلس خلال القرنين 7-8ه/13-14م، إسهام في دراسة المجال والمجتمع والذهنيات، الطبعة الأولى، دار الطليعة، بيروت، تموز (يوليو) 2007م.
14. بوتشيش إبراهيم القادري:
*إضاءات حول تراث الغرب الإسلامي وتاريخه الاقتصادي والاجتماعي، الطبعة الأولى، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، آذار (مارس)، 2002م.

*المغرب والأندلس في عصر المرابطين – المجتمع الذهنيات- الأولياء، الطبعة الأولى، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، نسيان (أبريل)، 1993م.
15. البياض عبد الهادي:
*الكوارث الطبيعية وأثرها في سلوك وذهنيات الإنسان في المغرب والأندلس (ق6-8هـ/12-14م)، الطبعة الأولى، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، 2008م.
16. بيريس هنري:
*الشعر الأندلسي في عصر الطوائف ملامحه العامة وموضوعاته الرئيسية وقيمته التوثيقية، ترجمة أحمد الطاهر مكي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1408هـ/1988م.
17. الجراري عباس:
*عاشوراء عند المغاربة الطبعة الأولى، مطبعة ومكتبة الأمنية، منشورات النادي الجراري، 1419هـ/1999م.
18. جميل نينا:
*الطعام في الثقافة العربية، الطبعة الأولى، رياض الريس للكتب والنشر، نيسان، أبريل1994م.
19. الجيلاني عبد الرحمان:
*تاريخ الجزائر العام، الجزء الثاني، الطبعة السابعة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1415هـ/1994م.
20. حركات إبراهيم:
*المغرب عبر التاريخ، الجزء الأول، دار الرشاد الحديثة، الدار البيضاء، 1420هـ/2000م.
21. حسن حسن علي
*الحضارة الإسلامية في المغرب والأندلس عصر المرابطين والموحدين، الطبعة الأولى، مكتبة الخانجي، مصر، 1980م.
22. حقي محمد:

*الموقف من المرضى في المغرب والأندلس في العصر الوسيط، مطبعة مانبال، بني ملال، 2007م.

23. عبد الحميد اللقاني رشيدة:

*ألفاظ الأطعمة والأشربة في كتاب الأغاني للأصفهاني، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1991م.

24. الخطابي محمد العربي:

*منتخبات من الأدوية المركبة المستخلصة من كتب أندلسية، من كتاب الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي مدخل ونصوص، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 19990م.

*أبو الوليد بن رشد حياته ومؤلفاته في الطب من كتاب الطب والأطباء في الأندلس، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، دون تاريخ طبع.

25. دندش عبد اللطيف عصمت:

*دراسات أندلسية في السياسة والاجتماع، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، تونس 1430هـ/2009م.

26. الرميح عبد الرحمن عامر منيرة:

*الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في إقليم اشبيلية في الأندلس في منتصف القرن 3هـ/9م – إلى أواخر القرن 5هـ/11م، الطبعة الأولى، مكتبة المتبنى، المملكة العربية السعودية، 1432هـ/2011م.

27. روجي لي تورنو:

*حركة الموحدين في المغرب في القرنين الثاني والثالث عشر، ترجمة أمين الطيبي، الدار العربية للكتاب، ليبيا، تونس، 1982م.

28. الزعفراني حاييم:

*يهود الأندلس والمغرب، ترجمة أحمد شحلان، الجزء الثاني، مطبعة النجاح الجديدة، الرباط، دون تاريخ طبع.

29. زرهوني نور الدين:

*الطب والخدمات الطبية في الأندلس خلال القرن السادس الهجري– الثاني عشر الميلادي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006م.

30. سالم سمير الميلادي، حام الدكروري ، محمد فراج،محمد عبد القادر،طاهر الغربي:

*الغذاء والتغذية في الإسلام،منظمة الأغذية والزراعة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى، القاهرة، 1420هـ/1999م.

31. سالم السيد عبد العزيز:

*تاريخ مدينة المرية الإسلامية قاعدة أسطول الأندلس، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1984م.

32. –السيد أبو مصطفى كمال:

*تاريخ الأندلس الاقتصادي في عصر دولتي المرابطين والموحدين، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، دون تاريخ طبع.

*دراسات أندلسية في التاريخ والحضارة، مركز الإسكندرية للكتاب، 1997م.

*مالقة الإسلامية في عصر دويلات الطوائف (القرن الخامس الهجري/الحادي عشر الميلادي) دراسة في مظاهر العمران والحياة الاجتماعية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1993م.

33. سيسالم عصام سالم:

*جزر الأندلس المنسية (التاريخ الإسلامي لجزر البليار89–685هـ/708–1287م)، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، كنون الثاني 1984م.

34. شحلان أحمد:

*التراث العبري اليهودي في الغرب الإسلامي والتسامح الحق، الطبعة الأولى، منشورات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، دار أبي رقراق للطباعة والنشر، الرباط، المملكة المغاربية، 1427هـ/2006م.

*اليهود المغاربة من منبت الأصول إلى رياح الفرقة، الطبعة الأولى، دار أبي رقراق للطباعة والنشر، الرباط .

35. أبو ضيف أحمد مصطفى:

*أثر القبائل العربية في الحياة المغربية خلال عصري الموحدين وبني مرين(524-876هـ/1130-1472م)، دون مكان طبع، 1982م.

36. طه جمال:

*الحياة الاجتماعية بالمغرب الأقصى في العصر الإسلامي(عصري المرابطين والموحدين)، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م.

37. ظاظا حسن:

*الفكر الديني اليهودي أطواره ومذاهبه، طبعة جديدة من كتاب الفكر الديني الإسرائيلي أطواره ومذاهبه، دار القلم، دمشق، دار العلوم، بيروت، دون تاريخ طبع.

38. بن عامر أحمد:

*الدولة الحفصية وصفحات خالدة من تاريخنا المجيد، دار الكتب الشرقية، تونس .

39. العمد إحسان صدقي:

*الخبز في الحضارة العربية الإسلامية، حوليات كلية الآداب، العدد12، كلية الآداب ، جامعة الكويت، 1412هـ/1992م.

40. أبو الفضل أحمد:

*شرق الأندلس في العصر الإسلامي (515-686هدراسة في التاريخ السياسي والحضاري)، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1996م.

41. بن قربة صالح:

*عبد المؤمن بن علي مؤسس دولة الموحدين، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991م.
42. قروعي خديجة:
*ظواهر اجتماعية وإسلامية في الأندلس (من الفتح الإسلامي إلى نهاية عصر الامارة92ه/711م-316ه/929م)،محاكاة للدراسات والنشر والتوزيع، النابة للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، دون تاريخ طبع.
43. قويدر محمد علي أحمد:
*التجارة الداخلية في المغرب الأقصى في عصر الموحدين(541-668ه/1145-1269م)، مكتبة الثقافة الدينية، دون تاريخ طبع.
44. كاربخال مارمول:
*إفريقيا، ترجمة محمد حجي، محمد زنبير، محمد الأخضر، أحمد التوفيق، أحمد بن جلون، الجزء الثاني، المعارف الجديدة، الرباط، 1408-1409ه/1988-1989م.
45. مؤنس حسين:
*تاريخ المغرب والأندلس، الطبعة الأولى، دار ومطابع المستقبل، القاهرة، 1980م.
46. محمود حسن أحمد:
*قيام دولة المرابطين صفحة مشرقة من تاريخ المغرب في العصور الوسطى، الطبعة الثانية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1416ه/1996م.
47. محمود خالد حسن:
*الرقيق والحياة الاجتماعية ببلاد المغرب خلال القرون الأربعة الأولى للإسلام، الطبعة الأولى، مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2009م.
48. مصطفى محمد مسعد سامية:
*الحياة الاقتصادية والاجتماعية في إقليم غرناطة في عصري المرابطين والموحدين من484الى620ه/ من1092-1223م، الطبعة الأولى، مكتبة الثقافة الدينية، الظاهر، 1423ه/2003م.

49. موسى عز الدين عمر أحمد:
*النشاط الاقتصادي في المغرب الإسلامي خلال القرن السادس الهجري، الطبعة الأولى، دار الشروق، بيروت، القاهرة، 1403هـ/1983م.
*الموحدون في الغرب الإسلامي تنظيماتهم ونظمهم، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1411هـ/1991م.
50. الميّاح مشتاق كاظم:
*مراكش خلال عصر الموحدين(دراسة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية)، الطبعة الأولى، دار صفحات للنشر والتوزيع، دمشق سوريا، دار ومكتبة عدنان للطباعة والنشر والتوزيع، بغداد، 2014م.
51. النجار عبد المجيد:
*المهدي بن تومرت أبو عبد الله محمد بن عبد الله المغربي السوسي ت524هـ/ 1129 محياته وآراؤه وثورته الفكرية والاجتماعية وأثره بالمغرب، الطبعة الأولى، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، 1403هـ/1983م.
52. نشاط مصطفى:
*جوانب من تاريخ المشروبات المسكرة بالمغرب الوسيط، قضايا تاريخية، العدد الثامن، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 2006م.
53. نكادي يوسف:
*الزراعة في الأندلس خلال القرن الخامس الهجري، الطبعة الأولى، مطبعة الجسور، وحدة المغرب الأقصى، 2007م.
*الزراعة في الأندلس، الطبعة الثانية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 2009م.
54. ولد آن محمد الأمين:
*تاريخ اليهود في الأندلس، دار منال للنشر والتوزيع، دون تاريخ طبع.
55. الهرفي سلامة:

*دولة المرابطين في عهد علي بن يوسف بن تاشفين (دراسة سياسية وحضارية)، دار الندوة الجديدة، بيروت، لبنان، 1405هـ/1985م.

ج- المقالات:

1.بطاينة محمد ضيف:

*الأطعمة والأشربة عند العرب في صدر الاسلام، مجلة دراسات، العددالأول، عمادة البحث العلمي، عمان، جمادى الأولى1406هـ/كانون الثاني1986م.

2.بلاجي محمد:

*أقنعة الطعام، مجلة أمل(التاريخ-الثقافة-المجتمع)، العدد16، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1999م.

3.بلطي ظافر:

*من فتاوى الطعام الونشريسي منطلقا، من كتاب خطاب في الثقافة الإسلامية، إعداد سهام الدبابي الميساوي، وسام العريبي، أعمال اليوم الدراسي بكلية الآداب والفنون والإنسانيات، الطبعة الأولى، تونس، 2014م.

4.حركات إبراهيم:

*الحياة الاجتماعية في عصر بني مرين(الأطعمة والأفراح)، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، العدد5-6، الرباط، السنة 1979م.

5-الدبابي سهام:

*تهذيب المائدة في الأندلس،المجلة العربية للثقافة،المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم،تونس،1981م.

5.بن شريفة محمد:

*من تاريخ العادات المغربية -الأعياد نموذجا- العادات والتقاليد في المجتمع المغربي، ندوة لجنة القيم الروحية والفكرية، مطبوعات أكاديمية المملكة المغربية بمراكش، المملكة المغربية، 26 شوال1428هـ/7 نوفمبر 2007م.

6.فقادي حسين:

*من مظاهر التغذية في تاريخ المغرب الوسيط، مجلة أمل -التاريخ- الثقافة-المجتمع، العدد16، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 1999م.

7- قطان إبراهيم:

*زرياب،مجلةالعربي،العدد41،دائرة المطبوعات والنشر،الكويت،شوال1381هـ/أبريل1962م.

8-المولهي يسر:

*مطاعمة الملوك في الأدب العربي،خطاب الطعام في الثقافة الإسلامية ،إعداد سهام الدبابي الميساوي،سهام العريبي،أعمال اليوم الدراسي بكلية الآداب و الفنون و الإنسانيات فيفري 2013م/تونس،2014م.

9-وينز دايفيد:

*فنون الطبخ في الأندلس، ترجمة عبد الواحد لؤلؤة، موسوعة الحضارة العربية في الأندلس، تحرير سلمى الخضراء الجيوسي، الجزء الثاني، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، لبنان، تشرين الثاني- نوفمبر 1999م.

د- الرسائل الجامعية:

1.أحتمي عبد العالي:

*التغذية بالمغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط(قضايا ونماذج)، إشراف محمد حمام، أطروحة لنيل دكتوراه في التاريخ، وحدة العالم المتوسطي في العصر الوسيط، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية 2001-2002م/1422-1423هـ.

2.جاد عبد القادر عثمان محمد:

*الوضع السياسي والاجتماعي لغرناطة في القرن الخامس الهجري، إشراف عبد الهادي التازي، الجزء الثاني ، أطروحة نيل دكتوراه الدولة في التاريخ الوسيط، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية1996-1997م/1417-1418هـ.

3.جراده غازي سعيد:

*الحياة الاقتصادية والاجتماعية في العصر المرابطي بالمغرب، إشراف محمد حجي، أطروحة لنيل درجة الدكتوراه، جامعة محمد الخامس، الرباط، 1991-1992م.

4.رابطة الدين محمد:

*مراكش على عهد الموحدين(جوانب من تاريخ المجال والإنسان)، إشراف حليمة فرحات، أطروحة لنيل دكتوراه الدولة في الآداب شعبة التاريخ (وسيط)، جامعة محمد الخامس، الرباط، السنة الجامعية 2002م.

5.شريد حورية:

*تطور المطبخ المغربي وتجهيزاته من عصر المرابطين إلى نهاية العصر العثماني (دراسة تاريخية وأثرية)، إشراف صالح بن قربة، أطروحة لنيل الدكتوراه في الآثار الإسلامية، جامعة الجزائر2، معهد الآثار، السنة الجامعية 2010-2011م.

6.عبد الشكور نبيلة:

*إسهام المرأة المغربية في حضارة المغرب الإسلامي منذ النصف الثاني من القرن 6 الى نهاية القرن9هـ/الثاني عشر والخامس عشر، إشراف صالح يوسف بن قربة، الجزء الأول، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه في تاريخ المغرب الإسلامي، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 1428-1429هـ/2007-2008م.

7.كواتي مسعود:

*اليهود في المغرب الإسلامي من الفتح إلى سقوط دولة الموحدين، إشراف عبد الحميد حاجيات، رسالة لنيل شهادة الماجستير في التاريخ الإسلامي، معهد التاريخ، جامعة الجزائر، السنة الجامعية 1411-1412هـ/1990-1991م.

8.هواري موسى:
*تقنيات الزراعة ببلاد المغرب من الفتح الإسلامي إلى سقوط الموحدين، إشراف محمد بن عميرة، رسالة مقدمة لنيل دكتوراه العلوم في التاريخ الوسيط، جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله، الجزائر، السنة الجامعية 2015-2016م.

هـ- المعاجم:

1.بن جنيدل سعد بن عبد الله:
*معجم التراث (الكتاب الرابع الأطعمة والأشربة)، دار الملك عبد العزيز، الرياض،1428هـ.
2.رينهارت دوزي:
*تكملة المعاجم العربية،الجزء التاسع، الطبعة الأولى، دار الشؤون الثقافية العامة، آفاق عربية، بغداد، 1999م.
3.سيد عبد العال عبد المنعم:
*معجم الألفاظ العامية ذات الحقيقة والأصول العربية، الطبعة الثانية، مكتبة الخانجي، القاهرة، دون تاريخ طبع.
4.شير أدي :
*الألفاظ الفارسية المعربة، الطبعة الثانية، دار العرب للبستاني، القاهرة، المطبعة الكاثوليكية للآباء اليسوعيين، بيروت.
5.قدامة أحمد:
*الغذاء والتداوي بالنبات، موسوعة غذائية صحية عامة، الطبعة13، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1430هـ/2009م.
6.بن عبد الله عبد العزيز:
*معجم الطحانة والخبازة والفرانة، المكتب الدائم لتنسيق التعريب في العالم العربي، مصلحة التعريب التابعة لمكتب التسويق والتصدير، الدار البيضاء، دون تاريخ طبع.

و- المراجع باللغة الأجنبية:

1- Daoulatli. A:

* la céramique ifriqiyenne du IXe an XVe Siècle, un article publié dans le livre la céramique médiévale, en méditerranée occidentale IXe an XVe Siècle, éditions du centre nationale de la recherche scientifique, Paris, 1980.

2- Dermenghem Emile:

*vies des saints musulmans, éditions d'aujour d'hui plan de la tour (var) 1981.

3- Golvin Lucien:

* la céramiques emailées de période Hammâdide Qal'a des hammâd (algérie), un article publie dans le livre céramique médiéval, en méditerranée occidentale IXe an XVe Siècle, éditions du centre nationale de la recherche scientifique, Paris, 1980.

4- Grenier Micheline:

*Recherches sur la céramique médiévale Marocaine, un article publié dans le livre la céramique médiévale en Méditerranée occidentale Xe-XVe Siècles, éditions du centre national de la recherche scientifique, Paris,1980.

5- Iraqui zakia:

le dictionnaire colin d'arabe dialectal marocain, vol 4, Editions Al manahil, ministère des affaires culturelles, 1994.

6- Provençal Levi:

* Histoire de l'Espagne musulmane,vol3, Maisonneuve et La rousse, Paris, France, 1999.

7- Thérèse et Mendel Metzger:

* la vie juive au moyen age, illustrée par les manuscrits hébraïques enluminés du XIII[e] au XVI[e] siècle, office du livre, fribourg éditions vilo, Paris 1982.

8- Thoraval Yves:

* la rousse, dictionnaire de civilization musulmane, umprimier liguge, Poitiers, Paris, France,1995.

الفهارس

1- فهرس الأعلام:

الألف

الباء

التاء

الجيم

الحاء

الخاء

الغين

الفاء

القاف

اللام

الميم

النون

الواو

الهاء

الياء

2- فهرس القبائل والشعوب:

العين

الفاء

اللام

الميم

النون

الهاء

الياء

3- فهرس الأماكن:

الألف

التاء

الجيم

الحاء

الدال

الراء

الزاي

السين

الشين

الصاد

الطاء

العين

الغين

الفاء

القاف

اللام

الميم

النون

الواو

الهاء

الياء

58. يابسة

4- فهرس الموضوعات